Broadview

把时间当作朋友

运用心智 获得解放

李笑来 著
www.xiaolai.net



电子工业出版社

VISIT...

LANZAROTE Caliente.COM

Broadview
www.broadview.com.cn 博文视点

把时间当作朋友

运用心智 获得解放

李笑来 著



www.xiaolai.net



电子工业出版社

把时间当作朋友

oxen（老老老牛） 制作

内容简介

如何打开心智，如何运用心智来和时间做朋友，如何理解时间管理的意义，在时间管理上取得突破，进而用心智开启自己的人生成功之旅，知名博客李笑来与你一一分享。

这是一本帮助你走向独立，走向自由的省身之作。

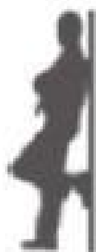
作者简介

李笑来，原新东方老师，现艾德睿智国际教育咨询合伙人。

他，经历丰富，与众小有不同。东北人，就读普通高校，本科学财会，毕业干销售，惯于洞察他人心理，一不留神，成了新东方教写作的名师，授业解惑，乐此不疲。

他写书，且畅销。著有畅销书《TOEFL和新词汇21天突破》、《TOEFL高分作文》——常年位于同类图书销售排行榜首。授课风格以朴实、有效见长，注重培养学生的独立思考能力。

在观察学生的成长过程中，他也在探寻自己的心智成长，写作之路由此延伸。他的个人独立博客中，“把时间当作朋友”、“想明白”和“我要问笑来”等系列文章深受读者欢迎。



相信我，你并不孤独

关于《把时间当作朋友》电子版

岁月如梭。

转瞬间《把时间当作朋友》正式出版发行已经整整一年。在这一年里，这本书给我带来无数的意外。

我在写这本书的时候，目标读者群体是学生，可事实上，这本书在另外一个我之前未曾想象的读者群中反应更为热烈——在职场上打拼过一两年的新人。当然，现在我已经可以理解个中的原因：因为这本书所讲述的一些道理是需要一定的经验和挫折才能真正理解的，对尚未做过什么实事，尚未遇到什么挫折的人来说，这些道理看起来是那么简单、那么明显，乃至于和废话差不多——而所谓“越早醒悟越好”这样的言词，对他们来说是相当地苍白；所谓“苦口婆心”的态度，对他们来说是相当地腻歪。

事实上，我自己一直清楚，如若不是在今天这个时代，这本书很难面世。

有些道理就是很难传播——因为人们只传递自己认同的东西。有些道理就是不大可能被大多数人认同，于是，即便它再有道理，再怎么有用，也不是很容易传播。这个时代是伟大的——因为互联网。互联网的存在以及博客引擎（我用的是 WordPress）的流行，其巨大意义并不仅仅在于它们降低了信息传递的成本（网络出版成本几近于零），更在于它强化了信息流动的速度和广度——乃至于《把时间当作朋友》在不经意之间已经获得相当的认同。博客文章的点击量，和读者留言的数量与质量都在起着促进信息传递的作用。此书的出版制作人周筠老师，也是被我的博客读者（车东先生）推荐来的读者。

2009年6月，经周老师和她团队成员的努力，《把时间当作朋友》终于出版发行。时至今日，在豆瓣上《把时间当作朋友》目前已经超过5000人参与评价，平均评分为8.7；一直在时间管理、自我管理分类中排名第一。短短的一年时间里，这本书竟然重印8次。

出版第一年就重印8次，当然可以当作吹牛的资本。然而，事实并非我当初所想象。这本书的畅销，很可能与你我所知道的“畅销”并不全然相同。这本书的内容是在我的博客上百分之百公开的（www.lixiaolai.com/index.php/archives/464.html），很多读者在读过电子版后，依然购买纸质版收藏。还有相当多的读者，买一本读过之

后，再买若干本送给朋友、同学、同事。西安有一位中学教师张小姐，一口气买了45本送给自己的全班学生，而后来她的一位同事，也买给自己所有的学生。最夸张的可能是盛大网络创新院的郭忠祥先生，“一捆一捆”地送，究竟送给盛大同事多少本，已经想不起来了……

也就是说，这是一本“被动”读者很多的书。

这就是为什么这一次我要与周筠老师商量，要制作一个格式清晰版面完整的电子版的原因。既然它的属性决定了它固有的传播成本，那么我就应该想办法让它传播得更容易才对。我作为作者是无所谓的——原本就没打算靠这本书赚钱（当然，竟然赚到了一些，是我的幸运），可是周筠老师作为出版人，同意我制作免费、公开、完整的PDF版本，并不见无所谓。然而，周老师一秒钟都没有犹豫就同意了，并且马上派人发来本书第三次印刷的清样，供我使用。实话实说，与周老师长期的交往，使我对她的反应并不奇怪。但是，写在这里，是觉得有必要让此书的读者知道，周筠老师作为出版人，确实气度不凡。

有一个小插曲。2009年12月初，有读者来信告诉我，豆丁网上竟然提供我的若干本书的“收费下载”——《托福核心词汇21天突破》、《TOEFL iBT高分作文》、《新托福 iBT词汇分类突破》、《把时间当作朋友》。事实上，我的书全都是内容百分之百公开的，都发布在我的博客上，无需任何费用。然而，竟然有人单本书收费5.8元人民币！我发了篇博文求助。北京的律师李刚先生为我写了律师信，与豆丁网交涉。后来豆丁网撤掉了那些收费下载链接。我常想，那些付费下载的人，看了书之后会不会有所进步，知道“学习是最节省时间的方法”呢？学学如何使用Google，起码就能把这些钱省下来了吧？

经常有人在各种场合问我，“你把你的书全部公开了，我想知道你真正的目的是什么？”我懒得回答。2010年4月10日，我应郭忠祥先生到盛大讲座的时候，有位听众说到“非常抱歉，我没有买你的书，因为有电子版……”我打断他，说，“我本来就没指望用这本书赚钱。”听众给我掌声，针对这掌声，我没再接着说什么，可事实上我觉得实在没必要用掌声回应我这句话——有些人在有些事上毫无功利心，这有什么奇怪的么？

我只是写了字而已。还有那么多读者自己掏腰包买来送人呢，他们用的可是真金白银。

但愿岁月如歌。

李笑来2010年5月30日于上海

前言

无论是谁，都最终在某一刻意识到时间的珍贵，并且几乎注定会因懂事太晚而多少有些后悔。病了要投医，病急了就很可能乱投医。可是书店里各种各样的关于“时间管理”的书籍多半于事无补——至少这是我自己的经验。一方面是束手无策，另一方面是时间无情地流逝，恶性循环早已经形成：要做的事情越来越多，可用的时间越来越少；而因此时间越来越珍贵，时间越来越紧迫；时间越珍贵就越紧迫，时间越紧迫就越珍贵……压力越来越大，生活成了一团乱麻。

时间是个问题，可是“管理”它却不是正确有效的方法，因为那是几乎做不到的事情。之所以后来换成这个名字，在于《把时间当作朋友》更能体现本书的实质。我自己也是在写作的过程中才清楚地意识到“管理时间”的说法有多么荒谬。人是没办法管理时间的，时间也不听从任何人的管理，它只会自顾自一如既往地流逝。“管理时间”只不过是人们的一厢情愿而已。换言之，人类能做的事情顶多只不过是发明改进测量时间的工具而已，根本没有任何办法去左右时间。

终于有一天，我对自己说，“承认了吧，你对时间的流逝无能为力。”那一刻的醒悟，感觉就像凤凰涅磐一样浴火重生——这个说法多少有些矫情，但又确实过于准确而无可替代。那一瞬间，我已经30多岁——还好，并不算太晚。

要管理的不是时间，而是自己。人们生活在同一个世界，却又各自生活在自己的那个版本之中。改变自己，就意味着属于自己的那个版本的世界将会随之而变，其中也包括时间的属性。开启自己的心智，让自己能够用最可能准确的方式思考、观察、记录、总结、分享和行动，那么自己的时间就会拥有不同的质量，进而整个生活都必然因此焕然一新。

人生的幸运在于能够“用正确的方式做正确的事情”。而什么是正确的或者更好的方式，什么事情真的值得去做，需要培养出良好的心智才能做出尽可能准确的判断。若真的做到“用正确的方式做正确的事情”，那一瞬间，时间无需管理（当然就算想管其实也没人能做到），它是你的朋友，陪你亦步亦趋走到最后的朋友。

我终于明白为什么过去读过的那么多“感觉上有道理”的文字却最终“感觉上并无帮助”了。也许是自己被误导了，也许是过去太愚钝，我竟然没有意识到“管理”的焦点根本就不应该是时间，而应该是我自己！

过去我读过的许多时间管理书籍里的方法肯定是、至少应该是有用的——就好像是巧匠手中的工具，不可能没用。武侠小说里的那些江湖高手，手拿一根树枝也一样可以横扫天下；可是对一个手无缚鸡之力的人来说，给他干将也罢、莫邪也罢，又有什么用处呢？

找到问题的根源，就真的有了希望。

李笑来　2009年春于北京

目录

- 简介
- 关于《把时间当作朋友》电子版
- 前言

- 第0章　所有人的困境

- 第1章　心智的力量
  - 第1节　了解心智的力量
  - 第2节　心智力量的差异

- 第2章　开启自己的心智
  - 第1节　何谓心智
  - 第2节　起点
  - 第3节　控制自己的大脑
  - 第4节　控制自己的情绪
  - 第5节　推迟满足感

- 第3章　通过管理自己与时间作朋友
  - 第1节　精确感知时间
  - 第2节　最好的工具：纸笔
  - 第3节　开始记录时间开销
  - 第4节　制作时间预算
  - 第5节　使用列表减少失误
  - 第6节　计划，还是不计划，是个问题

- 第4章　开拓我们的心智
  - 第1节　获得知识的基本途径
  - 第2节　摆脱经验的局限
  - 第3节　提高自学能力
  - 第4节　正确对待老师
  - 第5节　通过改变态度改变自己的世界
  - 第6节　耐心培养记忆力

- 第5章　小心所谓“成功学”
  - 第1节　人人都能成功，你是否相信
  - 第2节　成功的定义——“成功学”的核心缺陷
  - 第3节　个案分析——“成功学”的方法缺陷
  - 第4节　努力是应当的，无须强调
  - 第5节　“我是独一无二的”——最浪费时间的错觉

- 第6节　留心成功者说的话
- 第7节　不要相信“运气”，更不要相信“机不可失，时不再来”
- 第8节　打造人脉不如打造自己
- 第9节　关于“成功学”的最后一点啰唆

- 第6章　更多思考
  - 第1节　最节省时间的方法：学习
  - 第2节　被误解了的效率
  - 第3节　效率低下的根源：回避困难
  - 第4节　提高效率的最有效方法：克服拖拉
  - 第5节　把生活节奏调整得慢一点
  - 第6节　做个不迟到的人
  - 第7节　关于开源节流的几点建议
  - 第8节　不要浪费时间去“证明自己”
  - 第9节　最浪费时间的句型：“要是……就好了！”
  - 第10节　自卑是浪费时间的罪魁祸首之一
  - 第11节　时间不一定就是金钱
  - 第12节　被低估了的今天

- 第7章　从此时此刻开始改变
  - 第1节　万事皆可提前准备
  - 第2节　提前准备的好处
  - 第3节　成功的核心素质：耐心
  - 第4节　越早醒悟越好

- 附录
  - 索引
  - 参考文献
  - 补记
  - 反侵权盗版声明
  - 走向独立　走向自由/梁晶

- 如何唯美地阅读本书
- 编书者说
- 版权信息

第0章　所有人的困境

有一种病，叫“时间恐慌症”，它有千百种古怪的症状。让我从自己的工作过程中观察到的一个有趣的现象开始说起吧。对了，我的职业是通常不大招人喜欢的那种——老师。

耐心回答学生的问题，总是给我带来更多的思考——能给我带来最多快乐的行为之一。其中的一个重要原因是，我一直认为谈话是一种特别重要的生产过程。苏格拉底揭示所谓的思考过程不过是“提问和回答”〖1〗——估计那时候印刷品并不丰富。而千百年之后培根说得更加全面：“读书使人完整，讨论使人完备，写作使人使人完善〖2〗”。

我们常说，不思考的人是没有问题可问的。会思考的人有问题却往往并不去问他人，因为他们最终能够自己解决那些问题。然而，这样的划分过分简单而又粗暴。学生问问题是他们的权利，他们是正在学习思考的人——并且已经为之付费。所以，他们的问题无论貌似多么荒谬都不应该被忽视。老师不是神仙，没办法解决或回答清楚所有学生的提问；但，认真对待每一个学生的提问，并尽力清楚地回答确实应该是老师的责任。

初做老师的时候，我确实没有那么多的耐心。尽管我从来都自认为是非常敬业的，但我确实曾经忽略过一些原本属于我的责任，而将之处理为“那是学生自己的事情”。比如，当有学生上来问我某个单词是什么意思的时候，我甚至会大为光火，愣冲冲地回应：“你把我当作什么？不会查字典么？”终于有一次，我遇到一个学生怯怯而又委屈地说：“我查不到……”不知道什么原因，这次我的嘴里冒出来的是另外一句话：“你查的是什么字典？”再后来，我开始心平气和地在课堂上专门腾出差不多半个小时的时间给学生们讲如何选择英文词典，如何交叉参考使用这些词典，遇到查不到的情况应该去什么网站试一试……

另外一次印象比较深刻的是在某个教师休息室里听一位同事抱怨，“现在的学生真傻，都是准备托福考试的人了，竟然还问我‘老师，什么是及物动词’？！”这时候我才真正体会到我的耐心究竟比过去多了多少——我笑嘻嘻地告诉那个同事，“既然学生问了，就说明那是个学生要你去解释清楚的问题。要是我的话，下次讲课的时候就不会再假定所有的学生都知道及物动词是什么、不及物动词是什么、它们之间的差异是什么、了解这些差异有什么好处，等等。”

我一直相信，教是最好的学习方法。事实上，在不停地为学生解释疑问的过程中，我自己学到的东西更多，而更多的程度超乎想象。学生的问题来自于各个方面，或神奇或可怕，或有趣或诡异，但都是基于他们对现状的思考和疑惑。最终，我的发现是，所有的学生提问都是源自于所有人共有的弱点：懒惰。

除了小学低年级学生，竟然问老师一个单词是什么意思，而不是去查词典，肯定是懒惰。去查了而查不到，然后就放弃继续查，也不去换个词典再查，更不用说去尝试一下互联网搜索工具，还是懒惰。都来考托福了，却还不知道及物动词是什么，还是懒惰，因为他过去曾经偷懒，到了现在才吃亏，当然可能并不知道现在吃亏的根源在于何处——这是极为可怕的情况之一。

可是，懒惰并不能解释一切。尽管貌似矛盾，但又显而易见的是这些学生事实上很勤奋。他们在周末起个大早，赶在八点半之前挤着公共汽车来上课，中午要吃既不便宜又很难吃的盒饭，然后在一个充满了各种味道的教室里继续上课。他们也许会玩电子游戏，但明显比那些只玩电子游戏的人更为勤奋；他们也许会喝酒打牌，但明显比那些只喝酒打牌的人更加努力。

他们“既勤奋又懒惰”。许多人都是矛盾的，甚至矛盾一生。但很少有人是故意矛盾的。我不觉得哪个学生是故意的——除非我自己有幻觉。我想，一定有更合理的解释。

我教得最好的是作文。我很少在课堂上讲语法、词汇、修辞之类的东西，因为那是学生可以自学，或者很容易自学的东西。我更喜欢讲思维方法，因为我认为这才是关键所在。只有想清楚了，才可能写清楚。想不清楚，甚至连写出来的必要都没有。讲作文课也是最开心的事情之一，因为作文课实际上是思考课。自己思考原本就是件很快乐的事情，教别人思考实际上是学习思考、锻炼思维的最好方法。我的学生也很开心，因为他们听懂了我告诉他们的话，“只有学会正确地思考才意味着真正进化成人”。

没有人愿意做猴子。

但，终于有一天，我还是被一名学生打败了。下课之后，有一个男孩捧着我写的那本非常畅销的《TOEFL　iBT高分作文》让我给他签名。我签了。之后他说，“老师，我可不可以问你一个问题？”我笑着说，“你现在可以直接问第二个了。”他说，“老师，你说，如果我把你这本书里的作文全都背下来，到了考场上照写一篇，会不会遭受雷同的判罚呢？”当时我一下子又失去了耐心，尽管没有发火，但语气里肯定有一些什么东西。我说，“那你说呢？！”那男生脸红了一下，迅速走掉了。

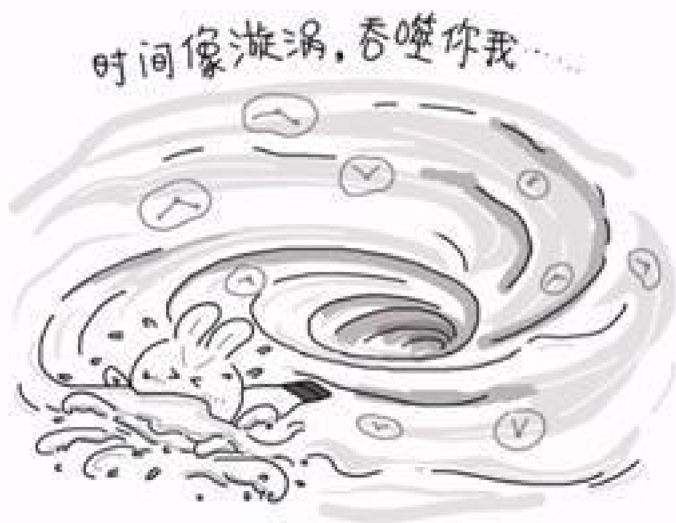
我想我快被他搞疯了。难道我的课讲得那么无效么？——我那么卖力地讲道理：作文，当然要自己写；就算有范文，也是用来参考的。我

在《TOEFL　iBT高分作文》的前言里，确定是花费了很多的笔墨去讲解如何参考范文而不是照抄范文的啊！抄别人的当然会被判雷同。这个还用问么？

可是，竟然下决心背下这本书里面所有185篇作文的学生，又怎么可能是懒惰的呢？怎么会这样？！

更要命的是，不只一个学生这样问。我知道，学生的问题来自于各个方向，或神奇或可怕，或有趣或诡异，但都是基于他们对自己并非满意之现状的思考和疑惑。这个我早就知道。

后来，我明白了，我终于明白了。很多学生“既勤奋又懒惰”的怪异现象来自于他们的“时间压力”感受。“没有时间了”，或者“时间不够了”的感受和恐惧，使得他们超乎寻常地勤奋，哪怕是虚假的“勤奋”，恨不能废寝忘食。而同样的感受，也使得他们终日寻找捷径，美其名曰“提高效率”，而实际上却想着“最好不费吹灰之力”——无论哪一种都注定是不现实的，因为，已经“没有时间了”——这确是冷冰冰的现实。



“没有时间了”，是“时间恐慌症”患者脑子里唯一反复闪现的一句话。巨大的压力，极度的恐惧，使患者的身上集结并综合了一切矛盾：他们既勤奋又懒惰，既聪明又愚蠢，既勇敢又懦弱，既满怀希望又时时刻刻面临绝望，既充满自信又随时随地体会卑微……

“没有时间了”，其可怕程度几乎无异于死亡。死亡是所有人最终都要面临的终极困境——没有解决方案的困境。对其恐惧之甚，乃至于人类不分种群、不约而同地集体创造出一个天堂留给自己和自己喜爱的人们，同时还另外造了一个地狱送给他们所憎恨的人们。但这毕竟并不是切实有效的解决方案。死亡本身其实并不可怕，面临死亡的过程才真正

可怕。如此看来，很容易想象那些“既勤奋又懒惰”的学生面临的是怎样悲惨的境遇。

如果我们可以长生不老，没有死亡作为终点，那么，时间就不可能给我们制造任何困境。如果真的可以长生不老，就不会有人在千百年之间不停地嘲笑追日的夸父，因为夸父几百岁之后终究可以明白自己做法的局限进而采取其他的策略；也不会有人惊讶于鲁班造出来的木鸢了，因为只不过千百年而已，人们不仅已经可以翱翔在天空，还可以用各种飞行器探索太空。想象得再疯狂一点，如果人们真的可以长生不老，地球上就不可能出现所谓的人口爆炸，因为没有人愿意、也根本没有必要生育下一代——甚至，现在的我们都可能无法存在，因为寿命无限的人类估计几万年前就早已进化到无须生育的地步了。可是，我们又怎么可能长生不老呢？从出生那一刹那，我们就注定了必将死亡。约翰·梅纳德·凯恩斯显然认真地考虑过这个问题，他说：“长期来看，我们都是要死的。”

可是，明显有一些人，尽管数量上并不是大多数，在用另外一种状态生活。他们从容，他们优雅。他们善于化解各种压力，安静地去做他们认为应该做的事情，并总是有所成就。他们最终甚至可以达到常人无法想象的境界——不以物喜，不以己悲。面临着同样的困境，这些少数人又究竟是怎么做到的呢？说清楚，真的不是很容易，要啰唆很久，才能“回到”正题。

注释：

〖1〗苏格拉底讨厌文字。他认为一个人要靠记录才可以记住知识不算什么本事，全凭脑子记忆才是智慧。有趣的是，苏格拉底某种意义上却是因为他的学生柏拉图把他的各种谈话用文字记录下来而流芳千古。

〖2〗这是我个人的翻译。培根的原话是："Reading makes a full man, conference a ready man, and writing an exact man."通常的翻译是："读书使人深沉，谈话使人机敏，而写作使人思想精确。"或者"读书使人有容，讨论助人成熟，写作促人精确。

第1章　心智的力量

每个人所有的忙乱力量各不相同，而心智力量的差异会给每个人的一生带来无法估计的价值差异。

这就是人与人之间的差异——除了看得见的相貌、身材、出身、财富之外，还有看不见摸不着的心智力量差别。

事实上，没有什么比发现、培养、呵护、调整自己的心智更重要的事情了。

第1节　了解心智的力量

常常有学生问我，“老师，这种方法真的有用么？”在相当长一段时间里，我对这样的问题极为不耐烦，总是不由自主地在皱起眉头的同时尽量显得心平气和地说“那——你觉得呢？”学生通常都是愣了一下，转身走掉——估计是带着失望呢。我几乎都能感觉到他们心里的那个小人儿肯定是紧闭双眼使劲摇了摇头，然后再睁开眼睛还是一脸迷惑。

那时候，我觉得自己真的无能为力。不管什么方法，都要通过实践才能获得效果。有没有用，不去做怎么会知道呢？问题在于，实践要花费时间，而每个人的时间都因有限而宝贵。当我看到这样的学生，不得不打心眼里替他们着急：“你怎么还在浪费时间想这样没用的问题呢？要是你早就开始实践的话，现在不就能知道那方法是否真的有用了么！”

我想，估计有很多的老师都会面临与我一样的困境吧？我肯定不是唯一一个遇到学生这样提问的老师。终于，我还是再次挣扎着努力了一下。在其后的相当长一段时间里，我总是在讲一些重要的方法之前或之后，甚至干脆于之前、之中、之后反复告诫我的学生：“仔细听清楚，无论我讲得多么有趣、多么有用或多么有道理，暂时还跟你一点关系都没有——当且只当你按我说的做了之后，对你来说，才算是真的有趣、真的有用、真的有道理。”

然而，我发现自己的这番说辞作用并不是很大。因为还是有很多学生——我很怀疑其实是大部分——根本不按我说的去做。最要命的是，我发现当我在尽我所能把那些方法、那些道理讲得既有趣又透彻的时候，我明明看到他们在点头表示认可啊！有那么一段时间，我几近绝望。甚至讲课的时候，听到学生的笑声、掌声，看到他们点头、记笔记，都颇有些怀疑我当时的所见所闻并非真实，只不过是我的幻觉而已。

问题出在哪儿？千万次，我问自己。

当答案突然有一天从我脑子里冒出来的时候，我多少有些震惊。过去，当有学生来问我“老师，这个方法真的有用么？”的时候，我竟然完全没有意识到，这些学生之所以这样发问，从某种意义上来看，居然是彻头彻尾地出自于理性！他们的逻辑是这样的：



> 我觉得你的方法颇有些道理，但我不是很确定。问题在于，如果我决定使用你的方法的话，那么就好像是投资一样，是要投入时间、精力，甚至金钱的。如果在我根本不能确定我的这个选择究竟能给我带来怎样的结果的情况下，我就投入时间、精力和金钱，那我不就是连傻瓜都不如了么？所以，你必须告诉我，你的方法到底是否真的有用？如果答案不是确定的，我才不会采取行动呢。

这个逻辑非常完整，乃至于他们对此坚定不移，可我从来没想过竟然还有这样一种“合理”的可能性。仔细想想，几乎所有拒绝学习的人其实都正是因为他们觉得自己的这个推理准确无误，才那么理直气壮地选择拒绝学习：

> 我知道我现在要学习、要努力，这个没问题。问题在于，学习也好，努力也罢，就好像是投资一样，都是要投入时间、精力，甚至金钱的。如果在我根本不能确定我现在的学习究竟能给我带来怎样的结果的情况下，我就投入时间、精力和金钱，那我不就是连傻瓜都不如了么？所以，你必须告诉我，学这东西究竟有什么用处？没有用的东西我才不会去学呢！

这是个更难以解释的问题。其实，所有那些正在从事交叉学科研究的人可能会瞬间理解我在讲什么，可是，我要说明的对象是涉世不深的学生，于是，我想我必须再啰唆几句。也许我自己的经历可以很好地说明问题，并且，我也相信，本质上来看这并不是我个人独特的经历。让我从头细说。

1984年，也就是二十多年前，我母亲竟然给我10元钱，允许我报名参加本地第一个计算机学习班。要知道那时候的10元钱，可能相当于现在的1000元还不止——因为当时我父母每月的收入全加起来也不过一百多一点点。

事情经过大致是这样的。那时我还在读初中二年级。快到暑假的时候，有一天班主任拿来一张纸贴在黑板上，说是少年宫要办个什么学习班，谁有兴趣就去看看。第二天，我们一帮同学顶着太阳跑跑闹闹就去了，其实当时连是什么学习班都不知道呢。许多年后的今天也依然觉得记忆中的那个日子亮得刺眼。

到场的时候我们发现根本就来晚了，屋子里早已挤满了人。我们几个只好挤到教室最后面，站在桌子上才能看到黑板。又等了好久才看到一个瘦瘦的男老师，把一个键盘（就是那种最早的R1机型，直到1986年，我才见到 APPLE II）接到一个单色显示器上，做了一些让我们眼花缭乱的演示。今天应该没有谁对屏幕上能够显示一个用字母拼出来的几何图形感到兴奋了吧？但当时，我们就是很兴奋，屋子里不断地发出孩子们的惊叹和欢呼。

我记得那男老师说“今天就到这儿吧”时孩子们失望的叹息。那老师又接着说，“明天下午开始正式上课，报名参加的学员，要交10元钱学费。”我几乎是一路跑回家的，跟老妈一说，她一点都没犹豫，只是说，晚上你爸回来就给你。第二天我拿着爸爸早上给我的10元钱兴冲冲地跑去找前一天与我同行的同学之一（我们班主任的儿子）。结果他说他不去了，因为他妈妈说学那个没什么用。

于是，我颇有些扫兴地一路走到少年宫，手在兜里紧紧攥着那10元钱。要知道，10元的纸币还是当时最大面值的纸币。到了少年宫三楼的教室，才发现那个教室其实特别大，昨天是因为挤满了人才没觉得——算我在内一共只有5个学生。再后来才知道，其中的一个还是少年宫的工作人员。所以，那期计算机班的总收入为35元——因为后来还有个学生中途退班了，她爸爸过来要回去了学费中的5元。

许多年之后，我跟母亲提起这事儿，她说她只是想让我度过一个不无聊的暑假而已。不过她倒是记得很清楚，我父亲当时听说学费10元钱的时候，只说了一句话，“学点东西总是好事儿”。再后来，我有一次回老家，见到当年我的班主任，闲聊之间提起这事儿。她居然不记得还有过这么一回事儿。我也就没再多说什么，想想也就没接着问她儿子现在在做什么。

姑且不说这么多年来摆弄计算机给我带来的心灵上的愉悦，仅说一

件事儿就够了。在撰写《TOEFL核心词汇21天突破》〖3〗的过程中，假若我没有稍微多于常人的那点计算机知识，能够编写一些批处理脚本，就不可能在那么短的时间里完成那样海量的工作；并且，就算多花上好几倍的时间，也很难拿出那样的质量——而最终质量保证了销量，进而，销量当然就保证了收入，我个人的财务自由（最重要的自由之一）就有了更多的支撑。

可问题在于，当时我去少年宫学习计算机编程语言的时候，怎么可能会想象得到20多年后的某一天，要用软件去调取语料库中的数据，然后用统计方法给每个单词标注上词频〖4〗，而后写个批处理程序从相应的字典里几个小时内拷贝粘贴出多达20MB以上的内容，再重新整理……顺便说一下，统计学可是我上大学时仅仅凭兴趣学习的一样东西，却竟然最终被事实证明是最有用的知识——现代科学所有领域都必需的数学分支。十五六年前，我在大学翻阅统计学书籍的时候，可万万不会想到有一天我会把那些理论应用到英语教学上——事实上，从现在开始倒推仅仅七八年，我还完全不可能想象自己有一天会去教英语！而一直以来学生评价我是讲课最精彩的老师，我想是与我练就的超强说服能力有关——因为我大学毕业之后的第一份工作是销售。可是，我之所以练就很好的说服能力，根本不是为了有一天去当最优秀的老师——当时可只不过是为了赚钱糊口而已。

当我为了能够有效回答学生的那个令我苦恼不已的提问而认真审视自己的时候，发现我去学习什么的动力竟然与那些人拒绝学习的理由是一模一样的：“不知道学它究竟有什么用”。所以，有些人——估计是大多数——还在疑惑“……可是，我学这个到底有什么用呢？”的时候，另外一些人——肯定是少数——心里想的是“不知道学它究竟有什么用……但正因为不知道有什么用，才可能更有价值呢！”——或者他们根本就没想过这个问题，时间干脆都花在直接去学上去了。

如果在许多年之后，突然发现你多年前学过的东西那时恰好有用，那种惊喜的程度可想而知。就在前不久，我有一个同事，在某次的讨论会结束的时候很兴奋地告诉我说，“哈，这事儿我还真专门学过！当时花了不少钱学着玩儿，还觉得挺无聊的呢。谁能想到现在在这里终于能用上了，嘿嘿，我要把这事儿做好，收回投资！”我想她当时的极度惊喜和我在用貌似非常复杂的统计理论统计英语词汇词频时的兴奋心情本质上应该是一模一样的。

到此为止，我想我确实可以比较清楚地回答那些学生的提问了。希望那些学生知道，所有的方法无非两种：正确的，或者错误的。作为老师，尤其是负责任的老师，告诉学生的方法应该是（至少这些老师认为）有效的并且合理的。如果连负责任的老师的方法都竟然没用且不合理，那就只能说学生运气实在不好，竟然遇到了最不可能的情况。然而反过来，作为学生，其实只有一个有效并且合理的选择，那就是按老师

说的去做——确实去做了，并且坚持到底，那么方法是对是错，自然就会明了。（更何况，有的时候用错误的方法都可能成功，反而用了正确的方法却不一定成功——这个道理以后我会提到。）

所有这之前的文字，要用来说明的是另外一个更深层次的问题——心智的力量。每个人所拥有的心智力量各不相同，而心智力量的差异会给每个人的一生带来无法估计的价值差异。我们已经看到了，面对相同的问题——“为什么要学习”，心智能力的差异竟然会使人们因为相同的理由——“不知道学习有什么用”——而做出竟然完全相反的选择。

选择相反，直接的结果就是时间质量的不同——这不是所谓的“时间管理技巧”可以弥补的。制作一个“任务列表”，其实谁都会；分清楚“重要”与“次要”，或者“紧急”与“非紧急”也没有谁不会。因“不知道学习有什么用”而拒绝学习的人，会在接下来的日子里虚度无数光阴，哪怕他们天天“科学地”制定计划，编制“任务列表”。而与之相反，因“不知道学习有什么用”而选择努力学习的人，每时每刻都充满了收获，并且会在将来的某一天获得更多的“意外”收获，哪怕他们可能显得“漫无目的”——结果真的是天壤之别。

这就是人与人之间的差异——除了看得见的相貌、身材、出身、财富之外，还有看不见摸不着的心智力量的差别。常常听人慨叹，“人与人之间怎么会有那么大的差异呢？”而事实上，我们应该对此毫不惊讶才对。

注释：

〖3〗这本书2003年第1版第1次印刷，2008年年底时已经是第3版第12次印刷，若干年来总计销量已经十数万册。

〖4〗每个单词出现的频率并不相同。在中文里，最常见的是"的"，然后是"了"，像"昶"或者"罾"这样的字，很多人根本就没见过。在英文中，最常见的是"the"，然后是"of"……像"exorbitant"这样的单词，排列在三万开外。

第2节　心智力量的差异

心智力量的不同，最终会使一个人无论是在学习上、工作上，还是生活上与另外一些人相比可能产生不可逾越的鸿沟。例子太多太多，但是，无论哪一个都不是那么容易一下子说清楚的。以下是一些日常工作和生活上的例子，用来说明人与人之间心智力量的差异。一个人在生活的方方面面所遇到的问题，实际上都是相互关联、相互影响的。实践证明，几乎所有生活中的尴尬，不管是生活上的，还是工作、学习上的，不管是物质上的，还是精神上的，大抵都是心智力量的差异造成的——当然，也往往确实能够通过心智的开启和发展获得解决方案。并且，所有这些差异，几乎全都与时间有关。

01 上司真的很愚蠢吗？

工作中经常遇到一些人抱怨老板或者上司愚蠢。可是，上司真的很愚蠢么？不排除确实在有些情况下，上司很愚蠢——没有人十全十美。然而，更可能的解释是这样的：

> 大多数情况下，一个人如果不做事的话，是不会暴露自己的缺点的，因为人只有在做事的时候才会暴露缺点。这就是为什么大多数人并不自知的重要原因——人们正在做的往往是别人让他们做的事儿。在任何一个部门或团队里，上司做的事情全部是显性的，所有下属或者成员都可见的；而下属和成员之间往往并不相互非常清楚对方正在做什么。于是，下属们更容易“共同”地看到上司的缺点。钱钟书先生有个很有趣的描述：“猴子要爬到树上，我们才看得见它的红屁股”。可是，换个角度来看的话，树下的猴子们之所以没有看到或者看不到身边的猴子们的红屁股，只不过是因为它们都蹲在地上。

看看拥有强大的心智力量的人面对“上司的愚蠢”是如何思考的吧：

他的这个缺点是否会阻碍团队目标的实现？

- 是，能否补救？
  - 能，补救的方法是什么？
  - 不能，作为团队成员，能否有效地提供帮助？
    - 能，想出一个有效的方式去沟通，并提供帮助——因为这其实是团队的义务之一。
    - 不能，作为团队成员，有没有其他可行的建议，或者可实施的有效方案？
      - 有，想办法提交，并推进实行。
      - 没有，暂时闭嘴——反正不是抱怨。
- 不是，能否平静对待？
  - 能，专心做自己的工作，完成自己的贡献。
  - 不能，不要抱怨，应该安静地离开。

于是，仔细观察就会发现，几乎所有那些不停地抱怨“上司的愚蠢”的人只有一个共同特征：他们只不过是把“上司很愚蠢”作为自己偷懒的借口而已——他们的可笑与可悲自己并不知道：既然上司那么愚蠢，又为什么要用自己宝贵的生命中的大部分时间为那个愚蠢的上司打工呢？那些少数能够提出建设性意见的人，是不会抱怨“上司很愚蠢”的，因为，他们要么想办法帮助上司解决问题，要么就在爱莫能助的时候选择离开去自行其是。

心智力量的不同，使不同的人面对相同的境遇时，会产生不同的反应，得到不同的结论，最后作出截然相反的选择。想想看，不同的选择之后，这些人的时间质量有着怎样的天壤之别？

02 你真的那么优秀吗？

工作中常常遇到这样一些人，他们洋洋得意地告诉你，“又有一家猎头公司找我了……”被猎头看上，往往是这些人炫耀或者与上司讨价还价的资本。可是事实真如他们所想的那样么？

猎头的任务是找到人才，然后再把找到的人才卖出去。当然，有的时候，猎头是先遇到买家，然后根据买家的要求去寻找相应的人才。从某种意义上讲，猎头做的事情本质上与股票炒家没什么区别，都要“低买高卖”才能赚钱。所以，猎头往往并不是对所有的人才都感兴趣，因为如果他对所有人才都同样感兴趣的话，其行为就和一个股票炒家竟然等量购买了市场上每一支股票的行为同样愚不可及。

跟股票炒家一样，猎头喜欢被低估的对象。正如股票市场上总是有被严重低估的股票，人才市场上也肯定有一些被严重低估的人才。然而，人才市场某种意义上并没有股票市场那么透明——尽管股票市场也不纯粹透明——因为起码，股票是明码标价的，而人才却没有在脑门上标明月薪、奖金以及全部福利待遇究竟都有哪些。

俗话讲，猫有猫道，鼠有鼠道；猎头也肯定有自己的办法。一个相对比较简单的办法就是锁定二流人才。道理也比较简单：任何一个团队里的一流人才，通常很难产生流动的愿望。他们的薪水很高，甚至过高；他们因为已经被承认而享有更多的福利待遇，同时也常常被同事和领导尊重；他们有更多的满足感、责任感；他们更加爱惜自己的名誉……另外，就算他们有一天产生了离开的愿望，往往并不是要去另外一家公司，而是想要出去单干。所以，一流人才往往对猎头来讲其实没有什么可开发的价值。

当然，三流人才以及更不入流的人才，猎头对他们也没兴趣，因为他们根本不具备，或者很难具备可开发潜力。所以，猎头会最关注二流人才。因为这些人在任何一个团队中，都会有强烈的“未被承认”的情绪；他们待遇不足够高；满足感不足够强；经常觉得别人对他们缺乏足够尊重；负的责任也没有那么多；对自己的名誉还没有像一流人才那么重视……所以，一个团队中，二流人才是最容易产生流动愿望的。何况“一山难容二虎”，在那些被定义为“二流人才”的人群中最可能存在“另外一只真正的老虎”。

以上是从猎头的角度出发所分析的情况。反过来，如果有一天猎头找到你了，也许你应该明白，其实那不见得是一件特别令人高兴的事情。因为，很可能你是被定义为“二流人才”，才使那个猎头对你产生巨大兴趣的。

问题在于，也许你确实是“另外一只真正的老虎”，也许你其实并不是。如果你自己确信你自己是的话，那么猎头对你来说没什么用处——你是注定要做自己的事情的，用不着他。如果你并不确定自己是，或者你自己清楚自己干脆就不是，那么猎头还是对你没什么用处——因为你听信他的话很可能会让你走入另外一个困境，有的时候换一个环境意味着放弃过去所有的积累而彻底重新来过。

当然，不是所有的猎头都是这样的。这就好像有很多股票炒家完全不按常理出牌结果赚到乐死一样，有很多猎头也会有他们独特的方法。任何行业都有才华横溢直至满天飞扬的人存在。有些猎头不仅确实有一套办法去发现“另外一只真正的老虎”，甚至可以做到专门去找那些“还不知道自己是老虎”的人，然后一步一步把他们培养成老虎，或者一点一点看着他们变成老虎，然后再把他们卖出去——当然，最牛的是，在他们已经变成老虎却又没意识到自己已经是一只老虎之前把他们卖出去。不过，这样的几率实在是太小，操作难度也实在太高。

以上再次说明，心智能力的不同，使不同的人面对相同的境遇时，会产生不同的反应，得到不同的结论，最后作出截然相反的选择。想想看，不同的选择之后，这些人的时间质量有着怎样的天壤之别？

03 兴趣真的那么重要么？

经常有学生向我表示她对目前的专业没兴趣，她真正感兴趣的是某某专业。——正如我们经常看到的那样，这些人不快乐。因为他们（觉得）自己正在做自己不喜欢做的事情。

然而，真的是他们以为的那样么？不客气地说，99%的情况下并非如此。首先，这些人并不是对正在做的事情没有兴趣，而是没能力把目前正在做的事情做好。最终没有人喜欢自己做不好的事情。每个人都会不自觉地尽量回避自己的短处：唱歌跑调的人通常不太喜欢与朋友一块儿去 KTV；牌技差的人被朋友叫去补缺的时候往往非常不情愿；不善于与人交往的人通常开会的时候会坐在会场角落……当然，有些人是不自知的：唱歌跑调的却居然是麦霸；牌技很差的却总是组织牌局又无牌品；不擅交往的非常招人厌烦却又爱出风头。但是不管怎样，一定要问清楚自己这个问题：我不喜欢做这件事情有没有可能仅仅是因为这件事儿我并没有做好？要是因为自己没有做好而不喜欢，就要分辨另外一件事儿了：

做好这件事情究竟对自己有没有意义？如果有，那就要努力做，直到做好为止——没有其他选择。

反过来，自己做得挺好，但就是不喜欢，纯粹因为那事儿对自己确实没有什么吸引力——事实上这种情况少之又少〖1〗——那就直接换一件事情做就完了。谁有能力逼你去做一件你确实不喜欢做的事情呢？如果真的被逼去做了，去做自己能做好的事情，就会有兴趣了。

现在说另外一个方面。人们总说他们真正感兴趣的是别的事情。可事实上，那应该仅仅是因为他们还没开始做那件事情，所以还没有在那件事情上遭受挫折而已。因为还没有遇到过挫折，还没有证明那件事情他们做不好，所以，那件事儿对他们来讲确实具备很大的吸引力。事实上，当很多人真的放弃原来做的事情，然后去做新的、所谓真正感兴趣的事情的时候，他们最终会发现，这件事想要做好同样困难重重，挫折不断。没有多久，这些人又会因为做不好这件事而失去兴趣，然后开始幻想做另外的事情，并且将其行为“合理化”而后如此声明：“我（才知道）自己真正感兴趣的并不是这个……”（心理学上有个专门的概念，把这种做法称为”Rationalization”。）

所以，我觉得兴趣并不是很重要。只要一件事儿你能做好，并且做到比谁都好，或者至少比大多数人好，你就不会对那件事情没兴趣。有时候看某些父母教育孩子的方式，说是为了培养孩子兴趣的时候，我就赶紧闭上眼睛——不愿意看到孩子就这样被害；但是，闭上眼睛却看得更清楚，因为太容易想象得出那需要很多年才能最终显现的、又因为早已过去多年而遗忘了原因之最终结果。培养孩子兴趣，不是买来一架钢琴，或者买本书给孩子就可以了。事实上，要根据孩子的情况，选出孩子最可能做得比别人好的事情（这可能就已经是极其耗时费力的了）；

然后还要伤透脑筋想出怎样才能让孩子学会并做得好、做得比一般人好、做得比谁都好——然后兴趣就自然出现了。

说来说去，又是顺序出了问题——

往往并不是有兴趣才能做好，而是做好了才有兴趣。

人们总是搞错顺序，并对错误毫不知晓。尽管并不是绝对，但确实大多数事情都需要熟能生巧。做得多了，自然就擅长了；擅长了，就自然做得比别人好；做得比别人好，兴趣就大起来了，而后就更喜欢做、更擅长，更……良性循环。但，同样，做得多就需要大量的时间投入。没兴趣，往往只不过是结果而已，却被当作不去做好的理由，最终的惩罚就是大量的时间白白流逝。

这也再次说明，心智能力的不同，使不同的人面对相同的境遇时，会产生不同的反应，得到不同的结论，最后作出截然相反的选择。想想看，不同的选择之后，这些人的时间质量有着怎样的天壤之别？

04 学习方法真的至关重要么？

前面已经提到我作为老师经常遇到学生问“老师，这个方法真的有用么？”其实，我知道学生的问题不止这一个，他们还有更进一步的问题。当然，只有聪明的人才去关心方法，这没什么不对。然而，学生总是过分关心自己正在用的方法是不是正确的。仅仅正确还不够，还要考虑这方法是不是足够巧妙。更进一步，除了正确与巧妙之外，还要有效率，因为人生苦短，如果成功太慢那么幸福必然减半。

可是，这些貌似出于“理智”的想法还是有局限的。否则的话，有一种现象就根本无法解释了：很多人用非常愚蠢而无效率的方法，却最终确实成功了。这样的例子很多。我父亲是20世纪60年代黑龙江大学俄语系的毕业生。文革期间，在五七干校开始自学英语。在那个时代，收听美国之音（VOA）不叫“收听”，而是叫“偷听敌台”——是可以定罪的。文革结束之后，国家落实政策，他获得平反，80年代初开始在东北的一所高校任教，担任英语系系主任，直至退休。很难想象他那个时候有多少参考书，方法也没有什么特别之处——我曾经特意问过他很多细节，我可以确定的是，他是从我的嘴里才知道这世上还有个什么“艾宾浩斯记忆规律曲线〖2〗”的。我常常惊讶于我父亲没有金山词霸，没有真人发音的韦氏字典电子版，没有“我爱背单词”的软件，更没有什么超炫的秘籍，怎么就可以学到那个地步！

另外一个相当能说明问题的例子涉及一位我所敬重的教授——钟道隆先生。钟先生以他的《逆向英语学习法》著称。在这里没有任何冒犯的意思，我只是尝试着述说事实。钟先生的方法不仅不新（其中的精髓——“听抄”，或者“听写”，几乎是所有大学的外语系里最常用的基础训

练手段）同时也并不特别高效。但是，不仅钟先生自己学得很好——据说他从45岁开始学习英语，一年后成为高级翻译，很多信奉逆向英语学习法的学生同样也获得了很好的学习效果。怎么会呢？

最夸张的例子要涉及到另外一个人，大名鼎鼎的、疯狂的李阳。这个让三千多名学生集体下跪，后来又劝女大学生削发拜师明志的人，操着一口无法不让人折服的漂亮发音，用疯狂到让很多人为之震惊的态度，征服了大江南北无数的学生。无论争议到什么地步，有一点是可以确定的，他自己通过“疯狂”获得成功的同时，确实也有很多学生因此真正提高了英语水平。怎么回事儿呢？

还有，我一度打工的地方叫新东方学校。那所学校的创办人俞敏洪的发迹起始于他的TOEFL和GRE培训。他讲授的背单词的方法就是目前最为流行的“词根词缀记忆法”。这个方法其实同样也不是什么灵丹妙药，只不过是个辅助手段而已。但可以确定的是，俞敏洪本人确实有很大的词汇量，而他的学生也确实用他的方法记住了单词并考出了好成绩，新东方教育科技集团现在已经成长为国内教育领域的巨无霸，并且已成功在美国纽约证券交易所上市，其中获益学生的口碑起了决定性的作用——新东方是很少拿钱在媒体上做广告的。可是，那方法并不新鲜啊？

不知道别人怎么样，我知道我父亲就不太欣赏“词根词缀记忆法”。有一次我跟他大谈特谈“词根词缀”之后，他的反应是：“你是用偏旁部首背下所有汉字的么？你忘了在学会常用的三千汉字之后再遇到不认识的字还是只好去查字典么？那时如果非要用偏旁部首猜测的话，难道不是一猜一个错么？——乃至于中文中有专门的词告诫人们切莫‘望文生义’，难道你忘了么！”我不知道李阳或俞敏洪是不是当年自己学习的时候也用了钟先生的逆向英语学习法里面的精髓（“听抄”）；就算用了，估计也不是跟钟先生学的；但我确定地知道一件事，钟先生和俞敏洪校长都肯定并不疯狂，却十分成功。

不争的事实是，他们都很成功；更准确一点讲，他们自己都很成功。用的方法却并不相同，甚至可能相左。可是，如果仔细观察，就会发现他们至少有一点是完全相同的——他们都是非常用功的人。是啊，我一直想说的是——方法固然重要，但是比起“用功”来说，方法几乎可以忽略不计。说清楚一件事不容易，说清楚这件事尤其不容易。直到有一天，跟我的健身教练闲聊的时候我突然获得灵感，才有能力把这事儿说清楚。

我的教练臂围是43厘米，几乎和常人的大腿一般粗。有一次他告诉我他练习的诀窍——握哑铃的时候，一定要把手掌边缘贴到靠体侧的那一个哑铃片上。这样的话，哑铃的另外一端将自然地向外翻转一个很小的角度，臂屈伸的时候恰好可以使肌肉获得最大的曲张刺激。然后他得意而灿烂地笑着说，“多简单啊！”而我却突然明白了另外一件事：他的成功其实并不是来自于这个所谓“简单而神秘的技巧”，因为我认识另外

一个健身教练臂围45厘米，我从来没看到那个45厘米臂围的教练用这种方法握哑铃。但他们都成功了。

超出常人的臂围是这样练出来的：二头肌的常用练习动作只有那么三五个。每周专门针对二头肌练习一次；每次三个动作；每个动作至少要做5组；每组要重复做8～12次；重量要计算到恰好再也做不动了为止；持续54周以上——至于如何握哑铃，关系并不大。尤其，对普通人来说，43厘米和45厘米没什么区别，都是“粗得跟大腿似的……”最重要的只不过是：重复，不间断地重复，重复一年以上。

所有学习上的成功，都只靠两件事：策略和坚持，而坚持本身就是最重要的策略。

坚持，其实就是重复；而重复，说到底就是时间的投入，我是说，大量的时间投入。据我母亲讲，我父亲学任何东西的时候都可以做到在并不废寝也不忘食的情况下，把所有时间用来学习。钟道隆先生很坦率地说，“为了学会英语，我下的功夫是很大的。下面举几个具体的例子：坚持每天听写　A4的纸20页，不达目的决不休止，晚上开会晚了也要补上。从1980年1月31日到1983年2月为止，3年内写了一柜子的听写记录，用去了圆珠笔芯一把，听坏电子管收音机9部，半导体收录机3部，单放机4部，翻坏词典2本。”俞敏洪也是个做他想做的事的时候超常用功的人。他怎么学英语的我并不知道，但是我知道他为了把新东方做大，要提前一年安排下一年的时间表；他的Outlook日程表打印出来要每天一页纸，并且满满的。即便是李阳，我相信他的漂亮发音并不仅仅来自于天分或者是所谓的“疯狂”，而是，他“疯狂”了许多许多年。

相对于坚持，方法有多重要呢？很多的时候，哪怕说不重要到几乎可以忽略不计的地步，其实也并不是特别过分。所以，有那么多的人在不停地寻找更好的方法，是件非常可笑却又不得不令人扼腕叹息的事情。

与其不停地找更好的方法，还不如马上开始行动，省得虚度更多的时间。

又一次说明，心智能力的不同，使不同的人面对相同的境遇时，会产生不同的反应，得到不同的结论，最后作出截然相反的选择。想想看，不同的选择之后，这些人的时间质量有着怎样的天壤之别？

05 盲打究竟是否值得学会？

大约在25岁前后，我第一次意识到自己的某些想法竟然可以“尽管错误却貌似逻辑严谨地正确”。那时候的我，接触计算机已经将近10年。而在接触计算机之前，在我的同学都没有见过打字机是什么样儿的时候，由于有一个精通英语和俄语的老爸，我早就知道如何操作键盘了——因为家里很早就有好几台打字机。然而，到了将近25岁，我依然不

会盲打——尽管连学校里都有专门的打字课（那个时候很多学校的计算机课，实际上就是练习王码五笔中文输入而已）。

我还经常振振有词地给同学们讲，练习打字完全是浪费时间。我认为王码五笔中文输入法只不过是给打字员用的。准确地讲，五笔输入法是一种抄写法而已，因为，你只能边看边打。而对真正创造内容的人来说，要先用纸笔写出来，再抄录到电脑里，还有比这个更荒谬的事情么？学习汉字的笔法已经很累人了，还要练什么指法，见鬼。更不用说这种所谓的输入法对思考的干扰——要把字拆开再输入，并且还要按照莫名其妙的方法拆字。我认为拼音输入法才是学习曲线短、上手快，并且不影响思考的真正意义上的输入法。就算不是盲打，用两根指头也已经挺快了（至少比手写快），你说我还有必要学习什么五笔输入和盲打么？哈，我爸一辈子都用两根指头敲键盘！

当然，到今天为止，我依然坚持五笔输入法只不过是阶段性妥协的过渡产品，早晚会彻底消亡；我也依然坚持拼音输入法是最伟大的中文输入法。不过，这并不是关键。〖3〗（老牛整理注：从作者这个“结论”来看，作者的“心智”还是需要不断地开发啊。偏见，比平庸距智慧（心智）的差距更远。我们每一个平凡的人，真的需要不断地“每日三省吾身”。请得出五笔不如拼音伟大结论的作者和我们每一个平凡的人一起，继续不断地“反省”。）

很久之后，另外一件事发生了。那一年我25岁。1997年前后，互联网上除了聊天室和论坛之外就几乎没有什么其他更加实际的应用。时逢微软的Windows终于捆绑推出了哈尔滨工业大学开发的“微软拼音输入法1.0”。某天下午，跟一个我永远不会知道是谁的女生放肆地聊天两个小时之后，突然发现我竟然已经无师自通所谓的“盲打”了！之后的一段时间里，很多人羡慕我打字快，我就索性花了差不多20分钟，把原本默认的“全拼输入”设置改成了“双拼输入”。之后还嫌不够，于是，又选择增加了“南方模糊音”的设置（当然，这也是有副作用的，因为十多年之后的某一天，我突然发现自己已无法分清平卷舌音了……）。

这是我第一次意识到“有些哪怕是常识的东西也需要亲身经历过后才能体会”。当然，那之后的许多年，我一直致力于另外一个方向——如何运用心智的力量在还没有机会亲身体验的情况下，仅凭心智就可以像真实经历过一样深刻体会？（以后的文字里，我会详细解释如何摆脱经验的局限。详见第4章第2节“摆脱经验的局限”。）

只有拥有了无与伦比的打字速度才知道打字快究竟有多大的好处。我突然发现我不再讨厌在读书的时候做笔记了，因为在键盘上敲字相对于用纸笔来说要轻松太多。我开始大段地记录感想甚至有时候干脆大段摘抄原文——当然，要是读的是电子文本就更好了，干脆拷贝粘贴，多省事儿！也就两三个月时间，我就拥有了超过百兆字节的文本资料。过

去，读书的烦恼中有这么一个：我明明读过一段与此相关的文字，可是，它在哪儿呢？死活找不到的时候，骂娘的心都有。而电子文本除了编辑方便之外，它还拥有印刷版文字不能实现的强大的搜索功能。有了这样的功能之后就很难再遇到那种令人沮丧的情况了。

真正体会到读书时记笔记、甚至大量地记笔记究竟有多大的好处的时候，我突然明白过去拒绝练习盲打有多么荒谬了。而当时，就算没有异性的刺激，也顶多花上一个星期就可以搞定的事情，我竟然仅仅出于懒惰而拒绝了。如果，哪怕5年前，我花上一个星期学会了盲打，那么，我可以多写多少读书笔记、积累多少文字呢？——更何况差不多15年前，我就有机会、并且完全可能学会盲打。天哪，我浪费了多少时间？

我眼里盯着电脑里存着超过百兆字节的文字资料的文件夹的图标发呆，可心里早已是恨不能捶胸顿足了。我永远都不会忘记那一瞬间的战栗，完全是在噩梦中掉下悬崖而后突然惊醒的那种。仅仅说过去的荒谬是出于懒惰和幼稚，不免过分简单化了。事实上，是我的心智能力不够强大，才导致我根本没有意识到我只不过是懒惰而已——并且还竟然振振有词、洋洋自得。可怕！那天，我告诉自己并记在本子上的一句话再也没有忘记过：“心智低下真可怕……”

记得过去老师讲解《论语》中曾子说的“吾日三省吾身”，有两种解释，第一种是我每一天都自我反省三（多）次；第二种是我每一天都以下列三件事来自我反省；而根据上下文，貌似第二种解释更加合理。但是，在我那次被自己突然弄清楚的意识吓坏了之后的顿悟是，管他每天到底是“反省三次”，还是“列出三件事来反省”，都并不重要。

重要的是，他每天都在“反省”。

作为一个真正意义上的人，好像没有什么比这个更重要了。

06 小结

刚刚的这些例子，可以清楚地告诉我们人们心智上的差异可以大到怎样令人震惊的地步。更令人心惊胆颤的是，这种差异太过隐秘——因为这种差异完全不是相貌、身材、财富之类的显而易见的差异。所以，这种差异要么会干脆被忽视，要么会通过各种各样的形式被拒绝承认。

事实上，没有什么要比发现、培养、呵护、调整自己的心智更重要的事情了。

一旦我们的心智出现了问题，我们就会因为错误的理解而做出错误的判断，因此浪费的时间往往不仅无法估量，更可怕的是，这种错误和浪费甚至可能根本无从知晓。

注释：

〖1〗事实上，确实有一些人能做到“尽管做得很好，但就是没兴趣”（或者说那不是最大的兴趣）。比如2008年智运会围棋冠军宋容慧就反复表示“围棋是她的工作而不是最大的爱好。”

〖2〗艾宾浩斯 (Hermann Ebbinghaus，1850-1909)，德国著名心理学家。他在1885年发表了他的实验报告后，记忆研究就成了心理学中被研究得最多的领域之一，而艾宾浩斯正是发现记忆遗忘规律的第一人。

〖3〗 老牛整理注：从作者这个"结论"来看，作者的"心智"还是需要不断地开发啊。偏见，比平庸距智慧（心智）的差距更远。我们每一个平凡的人，真的需要不断地"每日三省吾身"。请得出五笔不如拼音伟大结论的作者和我们每一个平凡的人一起，继续不断地"反省"。

第2章 开启自己的心智

你现在竟然仅凭你的心智就知道了你原本并不知道的“你不知道别人也不知道”的你自己的存在！

不再让自己成为自己的大脑的奴隶，而是选择翻身做主人。

耐心有着神奇的力量。当每个人都在拖延，最后又手忙脚乱的时候，你的生活却非常从容。

第1节　何谓心智

我所说的“心智”，对应的英文单词是”Mind”。一个人的“心智”指的是他各项思维能力的总和，用以感受、观察、理解、判断、选择、记忆、想像、假设、推理，而后指导其行为。在众多定义之中，我更倾向于乔治·博瑞（C. George Boeree）博士的定义：心智主要包括以下三个方面的能力：a.获得知识； b.应用知识； c.抽象推理。博瑞博士认为，一个人一生的幸福与他的心智直接相关。人与人之间存在着智力的差异，即，每个人心智的能力强弱不一；且这方面的差异可能存在着天壤之别。

为了说明清楚，有必要把相关的一些概念重新组织。我们常说的“智力”与“智商”实际上并不是一回事儿。可以把一个人的“智力”理解为他“心智能力”的强弱程度。而一个人所谓的“智商”，是指此人参加“智力测验”所获得的成绩——姑且不论那些智力测验在科学性与全面性上是否足够可靠。

事实上，正是因为很多人在语言使用上对“心智”、“智力”与“智商”等概念不加任何区分甚至干脆等同使用，才使很多人错误地认为一个人的“智商”是天生的，甚至是与后天无关的（学术界有一派认为智商是基因决定的），是一生固定不变的。

后来，一些研究同卵双胞胎的心理学家们通过大量的研究最终得出结论：一个人的智商并不完全是天生的。如果一个人的智商全靠基因遗传，那么，同卵双胞胎的智商应该一模一样才对；然而事实并非如此。之后，这些心理学家们做出了个估计：大约75%的智商是由基因遗传决定的，而其余的25%则受后天环境影响。

这个结论已经大大改变了人们对智商的理解。过去，很多人相信智商完全是基因遗传决定的，后天的影响就算存在也相对有限——即便在今天，很多传记作者在撰写名人传记的时候，还总是有意无意地使用“天赋禀异”之类的词汇。他们完全不在意这种“智商天定”的观念不仅缺乏依据而且很荒谬，荒谬程度与“龙生龙，凤生凤，老鼠的儿子会打洞”之类的“血统论”如出一辙。

目前心理学家们正在广泛讨论的“弗林效应”（The Flynn Effect），指的是智商测验成绩逐代提高的现象。心理学家尤里克·奈舍尔（Ulric Neisser，康奈尔大学心理学教授）在一篇1997年发表于《美国科学家》杂志上的文章中报告说，“（智商）测验的成绩在全世界范围内都正在显著地提高，但人们的智商是否也在提高仍然存在争议。”事实上，有统计

数据表明1972年至2002年之间的30年里，所谓“弗林效应”还一直存在。

事实上，这一切很容易解释清楚。人生初始，一个人的心智能力几近于零。新生婴儿几乎只有“反射”能力而已。饿了、疼了、冷了、热了……只要不舒服只有一种“反射”——哭；而舒服了、满足了，就产生另外一种反射——笑。而作为人类最终所必需的种种能力，新生婴儿实际上无一具备，他们只是具备获得那些能力的潜力而已。

然而，人类之所以与其它动物不同，原因之一在于人类拥有比其它动物更为发达的“大脑额叶”，乃至于人类天生拥有比其它动物更为发达的学习能力。通过“获取知识”、“应用知识”、以及同样需要学习才能获得的“抽象推理能力”，最终，一个人的心智可以被开启、培养、发展，可以被重建，再进一步甚至可以被反复重建。

我不同意“智商天定”的解释，同样也并不接受“大约75%的智商是基因遗传决定的，而其余的25%则受后天环境影响”的说法。因为后者依然建立在不区分“心智”、“智力”、“智商”之间的微妙差别的基础之上，进而忽略“心智”成长的重要性。

我的基于观察的结论是，一个人的心智顶多有1%是基因遗传决定的。新生的婴儿，但凡正常情况下，都具备人类天生所拥有的“反射能力”和“学习能力”。天生的“反射能力”或多或少在快慢上存在一些差异；而天生的“学习能力”也只是最基本、最原始的那种能力——比如，模仿相对更容易一些，而逻辑思考能力尚未形成。“反射能力”差一点，可能表现为“反应迟缓”，但这与最终一个人能够拥有的心智能力强弱程度并无决定性的联系，要不然就无法解释爱因斯坦这样被人们视为“天才”的人为什么幼时看起来却像所谓的“弱智”。最初的“反射能力”以及最原始的“学习能力”构成一个人心智最初的1%；而剩余的99%，实际上应该都是后天积累的才对。当然，到了十五六岁的时候，对于很多人来讲那99%中的大部分已经积累完成了。

当一个孩子被夸奖为“聪明的孩子”的时候，应该被夸奖的很可能或者说更可能是这个孩子的父母。“更聪明”的父母生出来的孩子实际上不一定在出生时就比别的孩子“更聪明”——就算“更聪明”也不会“更聪明”多少，差异无论多大也都局限在那1%以内。然而，“更聪明”的父母的孩子，在随后的成长中每时每刻都有更多的机会耳濡目染并学习模仿“更聪明”的行为，而最终也就“变得”（也“显得”）“更聪明”——最重要的是他们的“学习能力”因此会发展得更为迅速。

说通俗一点，心智这东西“上不封顶，下不保底”。心智一旦开启，就可能因学习而疯狂发展，而与此同时“学习能力”也会相辅相成地大幅增长；于是，心智可发展，可培养，可重建，甚至可以反复重建——谁可以封顶？然而，反过来，如若这过程中出现一些差错，那么心智就可能停滞发展，甚至倒退，弄不好“痴心不得反癫狂”，搞到进入负数的地

步——谁又能够保底？

人类的平均寿命正在不断地延长——科技的进步保障人类生存的必要条件，也提供更多的保障，比如，蛋白质的获取前所未有地廉价和方便。而在人类的平均寿命不断延长的今天，清楚地意识到自己的心智是可培养的、可发展的、甚至是可以重建的，对任何人来说，都可能是一次宝贵的重生机会。对过去的人来说，到了30岁才醒悟过来可能就“来不及了”，但，相对来看，现在的人就算40岁醒悟过来，也相对还算“来得及”——因为平均寿命延长了，即意味着还有积累和重建的机会。而如若一个人错误地认同“智商天定”的观念，那么他就可能错过发展、培养、重建心智的机会——甚至连开启心智的机会都没有。

第2节　起点

作为一个人，这一生中可能遇到的最惊人的经历莫过于发现这样一个神奇的现象：我们竟然可以用我们的大脑控制我们的大脑。

我们可以用锤子去钉钉子。然而，我们却不可能用锤子去锤锤子，也不可能用钉子去钉钉子。大脑和思考之间的关系远远比锤子与钉子之间的关系复杂得多。我们用我们的大脑进行思考，然而我们思考的方式和结果往往受上一次思考的方式和结果的影响，同时也会影响下一步思考的方式和结果。

可以用一个句子来说明我们的思考可以复杂到什么程度的同时，也说明语言文字有的时候局限到什么程度——“我们甚至可以思考思考方式和思考结果是否确实是合理的思考方式和思考结果。”

仅仅几分钟的时间就足够让我们体会到自己竟然拥有无法想象的强大的心智能力——这是开启我们的心智，小心培养、发展、调整自我心智能力的第一步。

审视一下我们自己，运用自己的心智，我们会知道每个人可以把自己划分为两部分：自己知道的与自己并不知道的。我们有的时候并不知道我们自己。比如，每个人都有这样的经历：突然有一天你很关心的某个人对你说“你怎么这么自私呢！”这样的时候，你很受伤——即便人天性自私，你对他可一直是大公无私的，因为你自己知道你确实是非常关心他的。然而他现在的评价，很可能说明你身上有你自己并不知道的部分。而前面的这个例子也可能说明另外一个问题：每个人都可以用另外的方式把自己划分为两个部分：别人知道的和别人并不知道的。可以用如下这张表来审视自己。

你	自己知道的	自己并不知道的
别人知道的		
别人并不知道的		

也许对每个人来说，自己身上最为隐秘的部分就是上面表格中画了阴影的区域：自己不知道的、别人也不知道的自己。

现在，弄清楚“你自己不了解的、别人也不了解的你自己”究竟是什么，暂时并不重要，真正重要的是：

你现在竟然仅凭你的心智就知道了你原本并不知道的“你不知道别人也不知道”的你的存在！

人与人之间心智的差异无法想象地巨大。中文里就有词这样形容：人们总是“视而不见”、“听而不闻”——所终描述的都是大多数人缺乏心智运用能力而产生的种种形式不同却又出自同一本质的行为现象。

有些人几何代数都学不明白的时候，另外一些人却可以仅凭心智就能够想象出现实中无法观察到的超立方体；有些人一生都搞不明白经典物理学究竟是怎么回事，另外一些人可以仅凭心智就思索出时间的起点究竟在哪里〖1〗；有些人买了股票后每天盯着分析图表不知所措的时候，另外一些人仅凭心智就可以把握经济的宏观乃至微观动向而后做出恰当的投资决策。

一个人智商很高，可能会被我们形容为“聪明”。然而，一个人的心智能力非常强大的时候，我们往往会用另外一个词去形容——“睿智”。我们常说的“智慧”，往往与智商无关——这就解释了为什么有人能够用他的“聪明”成功获得博士学位，却可能因为缺乏足够的“智慧”而上当受骗——尽管遇到的可能是已存在了千百年的骗局。所以，人们总是习惯于在“聪明”前面加上一个“小”字，而在“智慧”前面却加上一个“大”字。

如果，我们能用我们的大脑控制我们的大脑，那么，我们就应该用我们的大脑控制我们的大脑——事实上，这恰恰是我们与猴子的区别，尽管据说人类是由猴子演化过来的〖2〗。人类的DNA与黑猩猩的DNA只有1.6%的不同，而人类的DNA与大猩猩的DNA之间有2.2%的不同。黑猩猩与大猩猩的DNA之间相差0.6%，这需要多长时间的进化呢？科学家推断，黑猩猩大约在400万年前分支出去，而大猩猩则是在大约600万年前。进化用了200万年的时间才补上了0.6%的差异〖3〗。

猩猩与人类的区别



心理学家们认为，人之为人，在于我们具有特殊的“大脑额叶”，正因如此，我们才具备其他动物很难具备的一种能力——“反思能力”——也许恰恰就是人与猴子之间3%不到的差异的具体体现。有了反思能力的人类，最终拥有了语言，发明了文字，形成了逻辑思考能力，最终拥有了强大的心智力量。

了解到自己竟然可以用自己的大脑控制自己的大脑之后，只需要牢牢记住一个事实就可以从起点不断进步了。这个事实是：这世界上有些事情或道理，大抵可以分为以下4种情况：

1.实际上是正确的，我们也以为是正确的；

2.实际上是错误的，我们却以为是正确的；

3.实际上是正确的，我们却以为是错误的；

4.实际上是错误的，我们也以为是错误的。

可以表述为下表。

有些事情/道理	实际上正确	实际上错误
我们以为正确	1	2
我们以为错误	3	4

那么，在第一种情况与第四种情况下，我们是安全的；然而，在第二种或者第三种情况下，我们将必然面临错误，并很可能因为自己的认知错误而付出惨痛的代价。

但无论如何，只要牢牢记住“我们的认知不仅可能也确实往往背离现实”这个事实本身，就已经足以保证我们不断进步了——我们因了解这个事实而已经拥有了良好的自省机制。

注释：

〖1〗尽管有人并不同意，但是霍金认为时间的起点是宇宙大爆炸的那一刹那，在那之前，时间并不存在；并且，即便存在也没有任何意义——《时间简史》。

〖2〗事实上，达尔文从来都没说过人是由猴子演化过来的。达尔文的意思是说，人类与猴子是由共同的祖先演化而来的。

〖3〗严格意义上来讲，这样计算黑猩猩、大猩猩、人类之间的差异，并不准确。之所以这样“简单计算”，只是为了说明问题而已——具体差异究竟是多少，应该怎么计算，没有任何学者们公认的算法。

第3节　控制自己的大脑

如果我们不去控制我们自己的大脑，甚至根本就没有意识到我们可以控制

我们的大脑，我们就只能被我们的大脑所控制。让我们先描述一个日常生活中

特别常见的场景。

或许是因为考试临近，或许是因为工作需要，你现在必须把一本书读完。这本书当然不可能是言情小说，所以就不可以一目十行地看；它需要你认真阅读并理解，它甚至可能要你根据它所陈述的原理或者规则进一步创造一些什么才算是真正有所收获。

经过一番挣扎，你终于决定“正式开始”！你坐到你喜欢的沙发上翻开某一页开始看。过了一会儿，你突然觉得自己非常渴，所以出去找水喝。打开冰箱顺手拿出一瓶饮料，倒到杯子里。刚喝一口，一下子想起来，不对，你不应该喝这种带糖的饮料！真是的！都是你妈妈不好，无论说多少次，她都不会记得把带糖的饮料和不带糖的饮料分开放。于是，你跑到你妈妈的卧室里，与她理论了一番，最终发现于事无补，只好悻悻地回来重新整理了一下冰箱。

你重新回到沙发上，接着看你的书。看了一会儿，你换了个姿势。巧的是你不小心压到了电视遥控器，电视一下子亮了。这个节目主持人恰好是你最喜欢的，哇，今天她穿的这裙子太漂亮了！不过，今天的话题怎么这么无聊？！你不由自主地还是看了一会儿，又顺手用遥控器翻了翻其他的电视台……幸亏这个时候，一连几个电视台都没有什么好节目，你才有点失望地想：现在的节目真的很无聊！还不如看书呢。

嗯？怎么这么渴？你这才想起来，你刚才整理完冰箱之后，把那杯含有糖分的饮料放在你妈妈的桌子上了，而那之后，你却忘了重新给自己倒一杯不含糖分的饮料，就直接回到沙发上了。于是，你起身去弄点喝的。喝了两口，你突然想起来你现在正喝的饮料，是你最喜欢喝的。第一次跟你前男朋友约会的时候，他请你喝的就是这种饮料……唉，也不知道他现在在哪儿，干什么呢？

手机响了，一个短信。一个朋友，问你在干嘛？你没好意思说你在学习；你只是含混地回复说，你病了，在家休息呢，不想出去……你又回到沙发上。想了想，还是换一下背景音乐吧，现在这个太伤感。于是，你扭身换了张 CD，然后重新坐好，开始看书。过了好一阵子，你突然发现你刚刚在发呆，于是打了个寒颤。然后，你下意识地看了一下表，天哪，两个小时这就过去了，可是你连一页书都没看完呢。

上面这个场景是不是非常熟悉呢？我讲的肯定不是你，但你也肯定知道自己曾经遇到过类似的情况。你知道为什么会出现这种情况么？答案是你的大脑太活跃了。一个人拥有活跃的大脑原本是好事，但是，在很多的时候，也可能是坏事——就像你前面看到的那样。你的大脑非常活跃，并且你的注意力最容易接受它的指令；所以，甚至在你自己都没有意识到的情况下，它在不停地操控你的注意力。然后，你就这样轻易地被你的大脑所左右。

你可能要挣扎很久才能真正明白这个道理：

你的大脑并不是你，你的大脑是（属于）“你的”大脑。

尽管你用它思考，好像它在指导你的行为，但是，你要明白你不应该隶属于你的大脑，而应该是你拥有你的大脑，并且应该是你可以控制你的大脑。

我们用下图来描述“无意识地受大脑控制”与“有意识地控制大脑”之间的区别。





这两幅图仅仅用语言文字很难说清楚，如果我举一两个例子，你马上就可以理解得更清楚。不知道你看过那部著名的电影《美丽心灵》

（A Beautiful Mind）没有？电影里的主人公约翰·纳什就是一个很好的例子：他是历史上第一个广为人知的“用自己的精神战胜了自己的精神病”的人。换言之，纳什通过挣扎学会了控制自己的大脑，不再为自己大脑中的幻觉所控制。

另外一个经典的例子是著名的心理学家维克托·弗兰克。他的父母、妻子、兄弟都死于纳粹魔掌，而他本人则在纳粹集中营里受到严刑拷打。有一天，他赤身独处于囚室之中，突然有了一种全新的感受——他突然想明白，“即使是在极端恶劣的环境里，人们也会拥有一种最后的自由，那就是选择自己的态度的自由。”

让我们换一种说法，那就是在幡然醒悟之后，弗兰克终于明白了自己其实可以控制自己的大脑，而不是被自己的大脑所左右！于是，在最为艰苦的岁月里，他选择了积极向上的态度。他没有悲观绝望。相反，他在脑海中设想，自己重获自由之后该如何站在讲台上，把这一段痛苦的经历讲给自己的学生听。凭着这种积极、乐观的思维方式，弗兰克尽管身处集中营，却竟然可以让自己的心灵超越了牢笼的禁锢，在自由的天地里任意驰骋。

这就是所谓的运用心智获得解放。

不再让自己成为自己大脑的奴隶，而是选择翻身做主人。

我清楚地记得自己突然想明白这个道理的时候浑身发冷的感觉。与其说这是“失而复得”，不如说是“重新来过”。很小的时候，听老崔嘶喊，“不愿离开，不愿存在，我想要死去之后从头再来！”当时听得我一身鸡皮疙瘩，明白那是一种无奈，谁都没办法从头再来，更何况对一个不相信轮回的人。可是，当我突然意识到我竟然可以（也根本就应该）控制我自己的大脑的时候，我觉得我居然不用死就可以从头再来，这该是多么神奇。

第4节　控制自己的情绪

先说痛苦，因为通常我们貌似并不需要控制自己的快乐。无论是谁，一生中充满了各种各样的痛苦，包括肉体上的、精神上的，甚至是同时来自于两个方向的、并且还可能是莫名其妙的痛苦，挥之不去。从小时候害怕打针的痛苦，到被小朋友们孤立的痛苦；从欲望不能被满足的痛苦，到精神上不被理解或者同情的痛苦；包括但不限于自己躺在病床上承受痛苦的同时还要忍受被护士们的欢声笑语放大的痛苦……

对痛苦的深刻感受会扭曲或者抹杀我们感知其他事物的能力。当一个人身处极大痛苦之中的时候，甚至有可能完全丧失对外界的感受。如果真的是孟姜女哭倒长城，那么我猜那时候你用针去扎她，她可能根本体会不到皮肤上的刺痛，因为她所有的心智正在全部用来把那长城哭倒呢。

即便是在正常情况下，我们对我们的痛苦往往并不十分了解。最常见的误解就是，当我们觉得自己痛苦的时候，总是不自觉地把自己想象成全世界最痛苦的人。这是非常自然的，因为我们自己的痛苦我们亲身感受，而别人的痛苦我们又很难真正做到感同身受。所以，如果不努力分辨，我们当然会觉得我们自己最痛苦。

我的经验是，了解这种关系的好处在于，如果我们真的明白自己所面临的痛苦并没有所感受到的那么强烈，我们就很容易，或者起码是比较容易忍受那些痛苦。我经常这样提醒自己，我再痛苦，在目前这种状况下，肯定还不是最痛苦的人。

我问自己，你比他还痛苦么？我可以随便举几个例子。

> 有这么个人，也许你知道他。在1832年，当时他失业了，这显然使他很伤心。他下决心要当政治家，当州议员，但糟糕的是他竞选失败了。在一年里遭受两次打击，这对他来说无疑是痛苦的。他着手自己开办企业，可一年不到，这家企业又倒闭了。在以后的17年间，他不得不为偿还企业倒闭时所欠下的债务而到处奔波，历尽磨难。他再一次参加竞选州议员，这次他成功了。他内心萌发了一丝希望，以为自己的生活有望了：“可能我可以成功了！”第二年，即1835年，他订婚了，但离结婚还差几个月的时候，未婚妻不幸去世。这对他精神的打击实在太大了，他心力交瘁，数月卧床不起。在1836年他还得过神经衰弱症。1838年他觉得身体状况好些，于是决定竞选州议会仪长。可他失败了。1843年，他又参加竞选美国国会议员，但这次仍没有成功。直到17年

> 后的1860年，历经更多的磨难和失败之后，这个人当选了美国总统，他的名字是阿伯拉罕·林肯。可是他的噩运并没有结束，1865年，他被暗杀了。

还有更加夸张的。心理学家斯科特·派克曾经详细记录他所遇到的最为严重的、最具戏剧性的案例。

> 那是一个14岁的男孩。8岁那年的11月，他的母亲突然去世。9岁那年的11月，他从梯子上掉下来，摔断了胳膊。10岁那年的11月，他骑自行车时发生车祸，造成头骨断裂，还伴有严重的脑震荡。11岁那年的11月，他从天窗跌了下来，造成臀部骨折。12岁那年的11月，他从滑板上摔下来，导致手腕骨骨折。13岁那年的11月，他被汽车撞伤，造成骨盆断裂……

当我感觉自己痛苦的时候，总是从笔记本里翻出这两条记录读一遍。到现在为止，我也没像那个男孩儿一样不幸——他太不幸了，甚至有规律地不幸！有一年冬天，我患了重感冒，躺在床上，突然有点心烦。于是，就把笔记翻出来看。尽管知道自己这么想有点不厚道，但我还是不由自主地看了一下墙上刚刚翻到11月的挂历，想，那男孩这时也躺在病床上吧……

痛苦就是这样，一旦我们能运用心智把自己的注意力转移到其他地方去的时候，痛苦就会几乎自动消失，在你重新注意它之前，它不会回来。

另外，我们不必过分害怕痛苦的原因在于，心理学研究告诉我们，我们的大脑有一种自我保护功能——遗忘痛苦。如果想了解一下你自己的大脑有没有这项功能，很好办：拿出纸笔来，罗列一下那些昨天曾使你觉得痛苦的事情，前天曾使你觉得痛苦的事情，上周曾使你觉得痛苦的事情，上个月曾使你觉得痛苦的事情，去年曾使你觉得痛苦的事情……你会发现，你能列出来的越来越少。如果你不努力回忆的话，十年前的痛苦你是几乎想不起来的，最好玩的是，就算你想起来，弄不好你都会觉得不好意思——因为你现在想不明白当初怎么就为那么件小事痛苦到那个地步？

其实，我们的大脑需要遗忘痛苦，如果，你的大脑不具备这个功能，你可以想象一下你的生活将会多么凄惨！正是因为我们的大脑有这样的功能，上了岁数的人往往会产生怀旧情绪，往往会慨叹“世风日下”，可这明显不是事实。因为，过去几千年，每一代老年人都觉得世风日下，可是如果他们的感觉是真实的，那我们现在应该活在地狱中才对——但，我们现在生活的这个世界就算不怎么样，也没那么差啊？狄更斯说得好：这是一个最坏的时代，这是一个最好的时代。

上了岁数的人遥望过去的时候，那些曾经让他们痛苦万分的事情早就忘干净了，或者早已经无所谓了，然而那些能够记得清清楚楚的事情

都是美好的——所以，他们当然会怀旧！所以说，怀旧是一种错觉。甚至它更可能只不过是幻觉。有人用过这么一个比喻：如果说记忆本身是葡萄，那么回忆的过程就是发酵。每个人都有努力使自己的历史变得更加清白、更加美好的倾向，所以，往往会不自觉地给自己的记忆进行各种形式的修补、甚至进一步精加工，然后才会觉得心满意足。

据统计，一个人不幸做了截肢手术之后，往往内心会极度痛苦。你可以想象一下那种痛苦：闭上眼睛，想象一下自己的胳膊被切掉……在手术后6个月之内，被截肢者会不停地产生轻生的念头。但是，如果6个月之后这个人还没有成功自杀，那么他轻生的可能性已经不大了——痛苦正被渐渐遗忘，取而代之的是更多的希望。而18个月过后，那些截肢者最终自杀的案例少之又少——就算有，往往已经不是因为截肢的痛苦。

我们的大脑拥有遗忘痛苦的功能，对整个人类顺利繁衍具有重大的意义。你可以想象一下，生孩子是一个女人一生中可能面临的最大的肉体痛苦——如果她没有那么不幸而生活在刘胡兰的时代。然而，就那么惊人的痛苦经历过后不到一两年，她就会再次产生生育下一个子女的愿望。人们往往对自己的大脑的运转机制并无认识：如果你有机会遇到这样一位女性，那可以很好奇地问她，你不记得那有多疼了么？她保准会愣一下（因为她突然意识到那时确实疼得要死，但现在却无所谓了；可是她也没仔细想过为什么），然后在下意识的慌乱中，她会给你一个莫名其妙的答案：你又没生过孩子，你不懂啦！

作为一个可以运用自己心智的人，了解了我们大脑所拥有的这种遗忘痛苦的机制之后，就可以解决另外一个因为反复出现而无法遗忘的痛苦。

最痛苦事儿之一可能就是：“怎么道理全明白，但就是不行呢？”——谁都不愿意犯同样的错误，并且明白那是非常愚蠢的，但怎么就又在同样的地方跌倒了呢？为此痛苦，深夜难眠，一遍一遍地骂自己。可是，一觉醒来，其实只不过是几个小时之后，就再次回到从前的状态，并无任何变化。甚至下次在深夜里暗骂许多遍之后才想起来没多久之前也这样骂过自己，不禁长叹：“怎么就这么没出息，怎么会好了伤疤就忘了疼呢！”

我在教书的时候最为惊讶的体会之一是这个：

> 为了真正解决学生的问题，我不得不重复其实已经有无数老师早就前仆后继地给他们讲过的道理；最要命的是，我的再次重复居然在被部分学生认为是有必要的同时，再次被更多的学生视而不见，听而不闻。我有时禁不住绝望地想象这些学生将来某一天还是会遇到同样的尴尬：他们会交钱去读另外一个什么学习班，然后由另外一个可能与我一样绝望的老师重复一遍我们都重复过的道理，而这些学生却根本没有意识到他们其实只不过是再

一次浪费时间——因为他们还是听不进去，或者干脆“没听到”。

你现在知道你为什么总那么没记性了吧？因为在你遇到挫折或者面对那

些你曾经的错误决定带来的惩罚的时候，你太痛苦了。而这样的痛苦，必然被你的大脑自动列入遗忘的序列，并在你大脑里彻底消失。要知道，大脑的这种自我保护功能在每个人身上强度不同。有些人就比另外一些人更难遗忘痛苦，甚至有些民族就比另外一些民族更有能力记住痛苦——二战过后，犹太人全球追捕甚至追杀纳粹成员就是一个很好的说明，他们甚至有一套牢记痛苦的办法。

你也看到了，这种自我保护功能是很有意义的，但是，如果我们对这种功能不加以控制的话，我们自己就会遇到尴尬——文章开头提到过的那些尴尬。所以，虽然我们不是犹太人，但我们也要想办法，尤其当你意识到你遗忘痛苦的能力特别强的时候。一个人遗忘痛苦的能力特别强的一个具体表现就是，这个人会很轻易地原谅自己。

有两种办法很简单却又非常有效。第一种办法是当你面临尴尬的时候，记得一定要拿出纸笔来，把你所遇到的尴尬记录下来——当然，最好是记录在同一个本子里。这样的记录是非常有意义的。因为它会提醒你，这是你曾经遇到过的尴尬。如果你不用纸笔记下来，那你就肯定会忘的。然后还要养成习惯，定期拿出这个本子回顾一下。这个习惯往往会使你很有成就感的，因为你知道，甚至可以清楚地看到你已经有进步了，因为那个本子里记录过的很多的错误你都不再犯了——当然，不再犯那些错误的原因是因为你在不停地提醒你自己！

另外一个办法是，在面临尴尬的时候，尽量弱化你的痛苦。控制自己的情绪，不要被你的大脑的直接反应所左右。要知道，你所面临的所有尴尬，最终肯定有一部分原因是你自己造成的。所以，没必要找借口，没必要抱怨别人，没必要觉得这世界就对你一个人不公平，要记得“你并不孤独”——肯定还有别人也在不同的地方、不同的时间遭遇过同样的尴尬和痛苦。但是有多少人能像你现在这样平静地对待痛苦，而又清楚地意识到你不能被你的大脑的直接反应所左右呢？你这样一想，就释然了。只要你没那么痛苦，你的大脑就很难遗忘这个事件——更何况你早就把这个事件和经验记录在案了呢！想象一下吧，这两个简单的方法会在未来帮你减少多少麻烦，给你的未来节省多少时间！

另外，尽管“遗忘痛苦”是我们大脑的自我保护功能，但是，这种“善意”的功能也同样会有副作用。比如说，生活中我们肯定有些时候需要牢记某些信息，甚至牢记大量信息，比如，你作为学生要准备留学美国，就要考TOEFL、SAT、GRE或GMAT之类的考试（英联邦国家可能需要相当于TOEFL的IELTS考试成绩），这就意味着，你要牢记起码一万两千个英文单词——这是很多人一辈子也不可能完成的任务。

很多人并不了解自己大脑的机制，所以，他们不由自主地被自己的感觉所控制。他们把背单词当作一件特别痛苦的事情，乃至于书店里从来都有一大堆乱七八糟的、年年改头换面的所谓“趣味记忆法”来满足他们想要摆脱痛苦的需求。实际上，他们不知道，正因为他们把背单词当作痛苦的经历处理，结果每个单词的记忆都包含着痛苦——我们的大脑为了保护自己，最直接的方法就是把这些单词遗忘！

所以，背单词的时候，事实上，在做所有类似的必须记住大量信息的工作的时候，一定要想办法由衷地把这件事当作快乐的事情来做。我的一个朋友曾跟我分享他的做法。当年他终于搞明白自己要拿到奖学金就得获得 GRE高分的时候，被单词量要求吓了一跳。他说，他用了两天时间才想办法说服了自己这应该是件快乐的事情。

> 一共要搞定20000个单词，而因此可能获得的奖学金是每年40000美元左右——并且连续4年没有失业可能（后来的事实是，他直到5年之后才获得了博士学位）。当时的美元兑换人民币的汇率差不多是1:8，所以，大约相当于每年320000元人民币。而如果一年的税后收入是320000元人民币的话，那就相当税前赚取了差不多400000元人民币。那么，每个单词大约值20元人民币——这还只不过算了一年的收入而已。

所以，他终于明白背单词是非常快乐的。他每天都强迫自己背下200个单词。而到了晚上验收效成果，每在确定记住了的单词前面画上一个勾的时候，他就想象一下刚刚数过一张20元人民币的钞票。每天睡觉的时候总感觉心满意足，因为今天又赚了4000块！

我的这位朋友显然是位有能力运用心智的力量控制自己的人。尽管在许多人眼里他的想法简直是天真可笑。但事实上，这恰恰是他最终比别人获得更多成就的最根本原因。他不仅是个有能力自律的人，还是个有能力控制自己情绪的人。他用自己心智的力量把抽象的目标赋予了实际的意义，于是，拥有了比那些无法感知抽象事物的人更多的动力。坚持不懈是什么来着？——策略加上重复。他的策略使得他比别人重复得更轻松、更愉快，所以，最终他属于那些成功的少数。

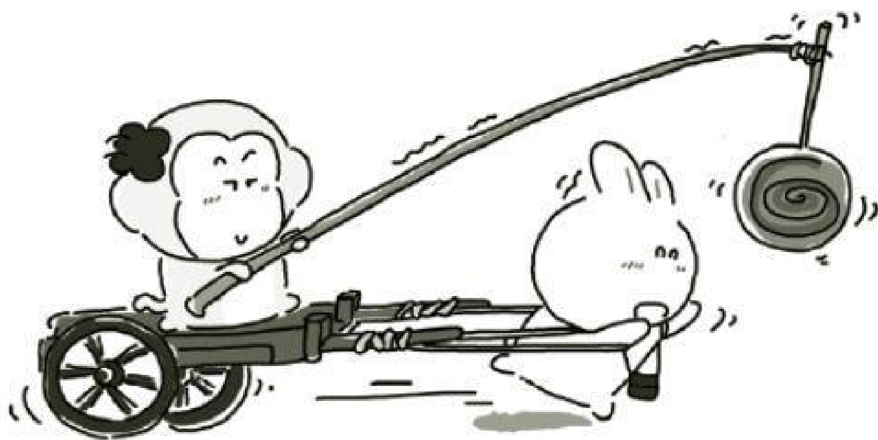
第5节　推迟满足感

提出“情商”（Emotional　Intelligence）概念的美国著名心理学家戈尔曼（Daniel　Goleman）曾做过一个关于“推迟满足”（Delaying Gratification）的实验。

> 找来一批四岁孩子，给他们每人一块糖，并告诉他们若能等主持人回来再吃这块糖，则还能吃到第二块糖。戈尔曼悄悄观察，发现有的孩子只等了一会儿便不耐烦，迫不及待地把糖塞进了嘴里；而有的孩子则很有耐心，而且很有办法，想出做游戏、讲故事之类种种方式拖延时间，分散注意力，最终坚持到主持人回来，得到了第二块糖。戈尔曼又对这批孩子14　岁时和进入工作岗位后的表现进行了跟踪调查，发现晚吃糖的孩子数学和语文成绩比早吃糖的平均高出20%，而且意志坚强，经得起困难和挫折，更容易取得成功。

这个实验说明的是，要取得大的成绩就不能急功近利，不能为当前名利所诱惑，能按社会需要不怕挫折，坚持不懈奋斗是取得成就的重要因素。

这样的结论不知道被多少书引用，并且被反复重申。可是，我看到的是另外一回事儿。“大多数孩子没有等到主持人回来，已经把糖吃掉了”这样一个事实能够完全证明的或者说明的也许只有两件事儿：a.希望自己的欲望马上获得满足（Instant　Gratification）是大多数人的天性；b.野心永远是少数人的天性。



被满足感控制却又不自知……

至于“忍住欲望”究竟能不能决定成功，答案只能是“也许”——和其他所有的“也许”一样，仅仅是0与1之间（不含0和1）的某一个数值。如果不是“也许”而是“必然”的话，那么，所有的苦行僧都应该必然成功。但是事实明显并非如此——即便是苦行僧，也和其他任何一个群体一样，成功的人永远是少数。不禁想起来前段时间流行的戏谑：“要练神功，必先自宫——就算自宫，也未必成功！”

另外，一个人有无自制能力和此人是否有才华，其实是完全不相干的。古今中外这样的例子多了去了。写下“铁马云雕久绝尘，柳阴高压汉营春。天晴杀气屯关右，夜半妖星照渭滨。下国卧龙空误主，中原逐鹿不因人。象床锦帐无言语，从此谯周是老臣。”的温庭筠就是才华横溢而自制力从不争气的一个人。考了那么多年中不了进士就是因为考试作弊上瘾。注意，以他的才华，是从来不需要抄别人的。他是帮别人作弊上瘾，并且死活管不住。一上考场，三下五除二就把自己的卷子答完，然后把周围的人全帮上一遍——人送外号“救救人”。还有，这哥们只要能弄到钱，就一定去青楼花到欠债为止。都到了六十岁，还和一帮人酗酒嫖娼，结果犯了宵禁的法令，被虞侯打得鼻青脸肿……

尽管大家都知道不是每个欲望都能被满足，但是我们都有无穷无尽的欲望是个确定的事实。于是，哪怕用脚趾头数数都能明白，不劳而获是每个人心中所拥有的诸多梦想之一，甚至可能还是其中最大的梦想。如果不能做到不劳而获的话，那就最好尽量少劳但是一定要尽量多获，并且多多益善。更进一步，大多数人看法惊人地类似甚至相同：如果有收获的话，那最好要马上有收获；如果没有收获的话，那最好要马上有结果。每个人都有这种欲望，只不过或者程度不同，或者在不同的方面表现得各不相同而已。

这就解释了为什么有些人比另外一些人更容易迷恋赌博。因为这些人比另外一些人更想要甚至需要马上获得结果。赌场里各种赌博形式中赌鬼们最喜爱的就是老虎机了。赌王是不玩老虎机的，因为他们在这种纯粹的赌博中得不到乐趣，同时也不能保证收益。但是赌鬼们不一样，尽管这些赌鬼和赌王一样有着强烈的赢利欲望，但是，赌鬼潜意识里还有另外一个更需要满足的欲望——那就是“马上看到结果”。老虎机可以在这方面满足这些赌鬼的欲望——它的操作极为简单，拉一下手柄，五秒钟之内就得到结果——结果是输是赢其实并不重要，重要的是“五秒钟之内就得到结果”！

同样的道理，酗酒无度的、嫖娼乐此不疲的、吸毒不顾死活的、玩电游没完没了的，都是这种“希望自己的欲望马上获得满足的天性”使然。要命的是，整个社会在用各种各样的方式刺激人们的这种天性并使其越来越强烈。电视广告告诉你所有的减肥药都有神奇的功效，当天开始见效。报纸上的医疗广告告诉你无论得了什么病都不要怕，找他——手到病除。各种培训班告诉你不管学什么都要速成，因为人生苦短。有一种防身术学习班期期火爆，看看它的名称就知道为什么这么火爆了——“一招制敌”！

也许最善于利用人类天性的商业机构就是银行了。想住大房子？好！我给你办贷款，慢慢还，不着急，30年之内还清就好。想买新款轿车？行！我给你办贷款，不用还得太快，三五年之内还清就可以。房子有了，车子有了，还想要什么？说，没关系。不怕你没有钱，我可以给你办信用卡，透支嘛，给你10万的信用额度，想买什么就买什么吧！这是一个“享受在先”的时代！并且人人如此！当然了，关于银行是如何对付那些最终欠债不还的人，它可从来不会在广告上提及，也尽量不对外公开。

其实，承认“希望自己的欲望马上获得满足”是自己的天性就好办了。因为，平静接受并且正确认识自己的天性是改变天性的第一步。就算有些时候天性难移，无法彻底改变，那么也起码还可以稍加控制，略微改善。没必要控制自己的方方面面，因为这不只是很难做到，而是不可能做到。尤其是对大脑格外活跃的人更是如此。所以，有时候成为高手需要愚钝，金庸小说里的郭靖成为一代宗师的根本原因更可能是因为他傻到一定程度，所以，很多人或事情对别人来讲是诱惑，对他来讲是干脆不存在的；于是，他可以用普通的智商长期只专注在一件最应该做的事情上，最终天下无敌。

控制这种天性正确的方法是，仔细审视一下自己在哪方面这种天性尤为强烈？再一次拿出纸笔罗列。经过几天甚至几个月的长期反复审视，你会发现那个列表变得越来越长。别怕，相信我，谁都是这样的——至少99.9%的人是这样的。然后从列表中挑出一个最重要的（如果你有野心的话，再挑出一个也很重要的），写在随时可以看到的地方，不停地提醒自己在这方面一定要控制这种天性。

我个人觉得，在工作和学习上控制这种天性是最重要的。为了能在这方面控制住自己的天性，有的时候，在其他方面稍微放纵一下是非常有必要的。相信我，偶尔大醉一场没什么不好。偶尔连续打上两天两夜的牌不仅有助于身心健康，也是一种很好的社交活动。但是，在工作和学习上，坚决不要放纵。工作和学习都是艰苦的，路程都是漫长的，都不可能一蹴而就。经验告诉我们，在工作和学习的过程中当然需要技巧，但是，当场见效的技巧少之又少，而且，就算找到了，也只不过是两种情况之一：a.寻找这个技巧已经花费了太多的时间；b.这个技巧可能有后遗症，只不过是现在还不知道而已。

事实上，“推迟满足感”是心智成熟的人必备的能力，也是需要挣扎和锻炼才可以习得的能力。在生活中，只有极少数人最终掌握了这种能力，也因此而与众不同，同时又往往令他人迷惑地感叹“我怎么看不出来他到底比我强在哪里呢？”其实，说穿了就很简单，掌握了“推迟满足感”之技巧的人早就有因此获得极大的、只有少数人才会获得的利益的经历。于是，他们最终表现为比绝大多数人“更有耐心”——甚至，惊人的耐心。这些耐心被用来不动声色地承受更多的打击和挫折，轻松坦然地面对更多的威逼和利诱；甚至，可能会仅仅因为他们惊人的耐心，那些打击和挫折对他们来讲不再称得上是打击或者挫折，那些威逼和利诱对他们来讲根本并不存在……

再次，这是个依赖经验才能真正体会并理解的道理——乃至于很多人一生都无法获得这种经验，无法理解这种道理。前面的这段文字，尽管啰唆但值得反复认真阅读——尽量运用你的心智能力去思考，去体会，去凭空演练，而后，掌握个中道理以及技巧。再次体会运用心智获得解放的快乐。

真正拥有耐心，甚至惊人的耐心的你，生活会从此发生天翻地覆的变化。

你会发现，你对追逐新潮的电子商品失去了兴趣——那可是过去你为之不停地浪费时间和金钱的主要渠道之一。你会很自然地等到下一个新产品推出之前，用相对很低的价格买下它，然后，在避免了所有兼容性麻烦的情况下，让那个曾经时髦的产品在你的手中变成性价比最高的实用产品。

耐心有着神奇的力量。当每个人都在拖延，最后又手忙脚乱的时候，你的生活却非常从容。因为你从一开始就知道你今天的所有轻松安逸，都可能是未来的成本；所以，你早就把一些轻松安逸安排到未来的某个时段，而心平气和地每天完成相应的工作。于是，你不仅从容，而且快乐。你会变成一个守时的人，一个生活有规律的人，一个身边的朋友都信赖的人。你会定时去健身房，从不为自己瘦得太慢而烦恼，不会去选择用节食甚至吞食泻药的方法减肥，因为，在那些因为无奈而抱怨的人面临绝望的时候，你早已经持续锻炼了许多年。

第3章　通过管理自己与时间作朋友

我有个朋友中做时间。她跟我真可算作两小无猜，默默陪了二十多年我才开始真正认识她。她原本没有面孔，却因为我总是用文字为她拍照，而因此可以时常伴我左右。她原本无情，我却可以把她当作朋友，因为她曾经让我明白，后来也总是经常证明，无论做什么事情，只要我付出耐心，她就会陪我甚至帮我等到结果，并从来都将之如实交付也我，从未令我失望。

第1节　精确感知时间

只有当与时间成为朋友之后，才真正知道她的宝贵，知道她的神奇。在我不知道的时候，我甚至都不知道自己早已把她变成了自己的敌人。挣扎了许多年，还以为自己在与这个世界争斗。突然有一天，发现自己就像那个塞万提斯笔下的骑士唐吉诃德。唐吉诃德有带着标签的身份——“骑士”，于是他有并坚守着符合他那个身份的“骑士精神”。风车是他的抗争对象，他却无论如何都不知道他的敌人实际上是那看不见的“风”，还有那原本应该隶属于他自己的、却竟然完全不受他控制、反倒成了他的主人的“他的大脑”。

与所有人一样从小自命不凡的我当然也给自己贴过各种各样的标签，我崇尚公平，向往自由，渴望平等，憧憬希望。在相当长一段时间里，我跟大多数人一样，看到的是不公平，感受到的是枷锁，体会到的是不平等，慢慢消失殆尽的是希望。现在我会猜想所有人都必然要经历这样一个阶段，只不过只有少数人能够度过这一阶段。有一次我在几百人的课堂上说，“很多人都曾不由自主地产生过自杀的念头。曾有过（哪怕瞬间而已）自杀念头的同学，麻烦你们诚实地举手。”——几乎没有人不举手。

然后我说，“相信我，你并不孤独。”

在发现自己竟然只不过是另外一个唐吉诃德的那一瞬间，感觉真的是特别诡异：万念俱灰的同时竟然能体会到烈火中的重生。直接来自感官的感知，很容易与人分享，然而思想上的体验却往往难以用原本就有缺陷的语言文字进行表述。但，我想应该有很多人有过与我相同的体验。

重生并不意味着转眼就脱胎换骨。竟然有着成年意识的“婴儿”有更多的欢乐也有相对更大、更多的痛苦。那时候我还不知道自己竟然有机会与时间做朋友，只是朦胧中明白，不能再浪费时间而已。当然，现在我不再认为我有能力浪费时间，正如我作为一个人没什么能力管理时间一样。顶多，我可以因为逃避一些责任而背叛时间——可那又是多么罪恶的事情？一位朋友读完米兰·昆德拉的小说《生命不能承受之轻》之后概括说，逃避责任就会带来轻松，可那恰恰就是“生命不能承受之轻”啊！

没有人不了解自己的朋友。所谓“真正的朋友”，必然是、也只能是，最终被证明为我们真正了解的少数人。同样的道理，如果竟然有机会与时间做朋友，也确实有与时间做朋友的愿望，又有什么理由不去耐

心地了解关于时间的方方面面？

每个人都有自己的运气。我也一样。我的好运之一是竟然在差不多5年前的某一天在网上闲逛的时候看到了一本书，名字是《奇特的一生》〖1〗，作者格拉宁，1974年第一次出版。这部被定义为一部以真人真事为基础的文献性小说讲述的是，一位苏联昆虫学家，亚历山大·亚历山德罗维奇·柳比歇夫〖2〗是如何通过他独创的所谓“时间统计法”在一生中获得惊人的成就的。

> 所有的人，连与亚历山大·亚历山德罗维奇·柳比歇夫亲近的人在内，谁都没有想到他留下的遗产有多么庞大。
>
> 他生前发表了70来部学术著作，其中有分散分析、生物分类学、昆虫学方面的经典著作，这些著作在国外广为翻译出版。各种各样的论文和专著，他一共写了500多印张的著作。500印张，等于12500张打字稿。即使以专业作家而论，这也是个庞大的数字。
>
> 科学史上，艾勒、高斯、赫姆戈尔茨、门捷列耶夫都曾留下巨大的遗产。对于这种多产，我老是迷惑不解。这一点很难解释，但也挺自然——古时候，人们写得比较多。至于今日的学者，出多卷本的全集是一种罕见的、甚至是奇怪的现象。连作家似乎也写得比过去少了。
>
> 柳比歇夫的遗产包括几个部分：有著作，探讨地蚤的分类、科学史、农业、遗传学、植物保护、哲学、昆虫学、动物学、进化论、无神论等，此外还写过回忆录，追忆许多科学家，谈到他一生的各个阶段以及彼尔姆大学……
>
> 他讲课，当大学教研室主任兼研究所一个室的负责人；还常常到各地考察，20世纪30年代他跑遍了俄罗斯的欧洲部分，去过许多集体农庄，实地研究果树害虫、玉米害虫、黄鼠……在所谓的业余时间，作为“休息”，他研究地蚤的分类。单单这一项，工作量就颇为可观：到1955年，柳比歇夫已搜集了35篇地蚤标本，共13000多只。为其中5000多只公地蚤做了器官切片，总计300多种。这些地蚤都要鉴定、测量、做切片、制作标本。他收集的材料比动物研究所多5倍。他对跳甲属的分类，研究了一生。这需要特殊的、深入钻研的才能，需要对这种工作有深刻的理解，理解其价值及其说不尽的新颖之处。有人问到著名的组织学家聂佛梅瓦基，他怎么能用一生来研究蠕虫的构造，他很惊奇：“蠕虫那么长，人生可是那么短！”

这是一本很薄的册子，所以我在不到一个小时的时间里就读完了。掩卷之后只能长叹。于我这种普通人来讲，这种大师的境界，正是所谓

的遥不可及，仰之弥高，望之弥艰，钻之亦不可得。知易行难啊。

很多年前，大约20岁的时候，忘记了因为读过李敖的哪一本书，觉得他那种记日记的方法颇有些道理，于是开始学着做每日的“事件记录”（Event Log）。除了自己经历的事件之外，一概不记，尽量不记感想，不记感受，只记录事件本身。比如：

1995年12月20日，延吉市

1.主持经销商大会。

2.拿到上个月奖金共×××××元。

3.李堃请我吃饭，算算有4个月没见了。

……

1996年5月10日，吉林市

1.连续一周，什么正事儿都没做，只是看了若干本无聊的小说。

至今，我还保留着这样的习惯，并因此受益无穷。事实上，只不过每天花费10分钟左右。后来，为了进一步节省时间，我干脆把这个本子穿了根绳子挂在了家里洗手间马桶面对的那面墙上，每天晚上睡觉前坐在马桶上，顺手就写完了。这样简单的日志是有巨大好处的。每年下来，都知道自己去年都做了些什么，仅仅这一点就非常宝贵了。到了30岁之后，才觉得自己做的真正有意义的事情慢慢多了起来。比如，这些是整理到一起的、关于我出版的第二本书的一些事件记录：

2004年9月12日，北京市

1.《Toefl6分作文》终稿交给责编窦中川。

……

2005年11月9日，成都市

1.收到窦中川快递，协助修订《Toefl6分作文》三审意见。

……

2006年1月27日，北京市

1.收到徐燕青快递，《Toefl6分作文》，20本。

……

2006年5月29日，北京市

1.提交托福作文书第二版的修订稿，更名为《TOEFL iBT高分作文》。

……

2006年8月3日，北京市

1.收到徐燕青快递，《TOEFL iBT高分作文》第二版，10本。

……

2007年10月16日，北京市

1.收到马宁快递，《TOEFL iBT高分作文》第3版，第7次印刷，10本。

……

可是，有着这样的习惯的我，在读过《奇特的一生》之后，却被柳比歇夫的大师境界吓了一跳。过了差不多两年，重新读它的时候，惊讶地感叹，“啊？我太笨了，早应该明白的啊！”

柳比歇夫的日志，是“事件-时间日志”（Event-time Log）。他的方法要比李敖的方法更为高级。李敖的事件记录，往往只能记录事件的名称，是一种基于结果的记录；而柳比歇夫的“事件-时间日志”却是一种基于过程的记录。这里的细微差别是，基于过程的记录要比基于结果的记录更为详尽。

以下是摘自《奇特的一生》中柳比歇夫的日志样本：

乌里扬诺夫斯克。1964年4月7日。

分类昆虫学（画两张无名袋蛾的图）——3小时15分钟。

鉴定袋蛾——20分钟。

附加工作：给斯拉瓦写信——2小时45分钟。

社会工作：植物保护小组开会——2小时25分钟。

休息：给伊戈尔写信——10分钟。

读《乌里扬诺夫斯克真理报》——10分钟。

读列夫·托尔斯泰的《塞瓦斯托波尔纪事》——1小时25分钟。

乌里扬诺夫斯克。1964年4月8日。

分类昆虫学：鉴定袋蛾，结束——2小时20分钟。

开始写关于袋蛾的报告——1小时5分钟。

附加工作：给达维陀娃和布里亚赫尔写信，6页——3小时20分钟。

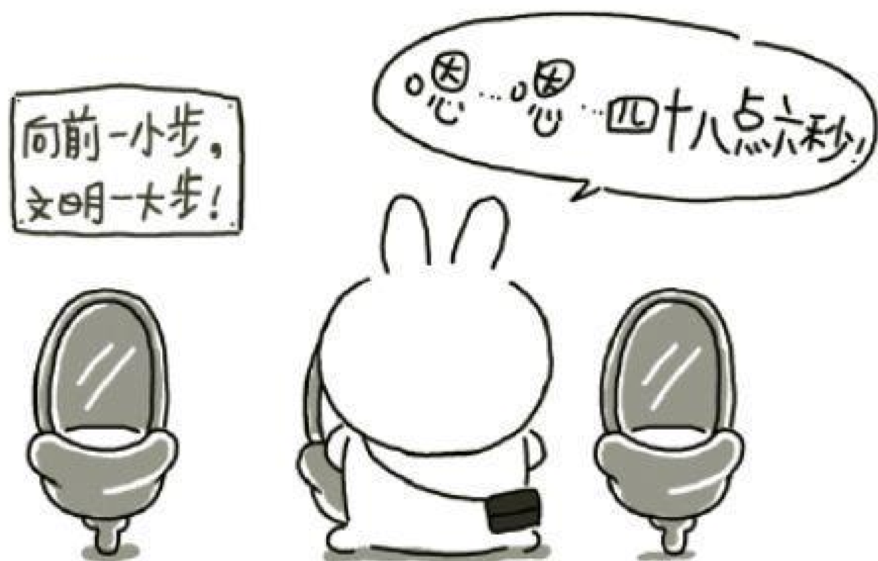
路途往返——30分钟。

休息——剃胡子。读《乌里扬诺夫斯克真理报》——15分钟。

读《消息报》——10分钟。

读《文学报》——20分钟。

读阿·托尔斯泰的《吸血鬼》，66页——1小时30分钟。



基于过程的记录，不仅更详尽，还有另外一个巨大的好处——遇到结果不好的时候，更容易找到缘由。想明白“基于过程的”与“基于结果的”两种记录之间的区别之后，我开始尝试着在自己记录的每个事件后加上时间。

大约两个星期不到的时间里，我马上体会到了这种新的记录方法的另外一个巨大好处：它会使你对时间的感觉越来越精确。前面我们就讲过每个人都有的感觉“时间越来越快”，以及为什么每个人都会有这样的感觉。而这样的感觉会使我们产生很多不必要的焦虑。焦虑本身没有任何好处，只能带来负面影响。我的体会是，这种基于过程的“事件 -时间

日志”记录可以调整我对时间的感觉，在估算任何工作量的时候，都更容易确定“真正现实可行的目标”。又恰恰因此总是基本上可以达成目标，于是，基本上可以算是“战胜了焦虑”。

《奇特的一生》我看到第三遍的时候，才真正注意到这段话：

> 柳比歇夫肯定形成了一种特殊的时间感。在我们机体深处滴答滴答走着的生物表，在他身上已成为一种感觉兼知觉器官。我做出这样推断的根据是：我同他见过两次面，在他日记中都有记载，时间记得十分准确—— “1小时35分钟”、“1小时50分钟”；然而当时他没有看表。我同他一起散步，不慌不忙，我陪着他；他借助于一种内在的注意力，感觉得到时针在表面上移动——对他来说，时间的急流是看得见摸得着的，他仿佛置身于这一急流之中，觉得出来光阴在冷冰冰地流逝。

柳比歇夫这样的人，才是时间的朋友。他们了解时间，通过长时间刻意的训练，甚至不需要表就可以感受时间的一切行动——当然，时间的行动只有一个，自顾自地流逝。

这就是为什么我在《前言》里写过这样的一段话：

> 我有个朋友叫做时间。她跟我真可算作两小无猜，默默陪了20多年我才开始真正认识她。她原本没有面孔，却因为我总是用文字为她拍照，而因此可以时常伴我左右。她原本无情，我却可以把她当作朋友，因为她曾经让我明白，后来也总是经常证明，无论做什么事情，只要我付出耐心，她就会陪我甚至帮我等到结果，并从来都将之如实交付与我，从未令我失望。正是因为有了时间作为朋友，我才可能仅仅运用心智就有机会获得解放。

既然“管理时间”是不可能的，那么解决方法就只能是，想尽一切办法真正了解自己，真正了解时间、精确地感知时间；而后再想尽一切办法使自己以及自己的行为与时间“合拍”，就是我的说法——“与时间做朋友”。

注释：

〖1〗现在在Google上搜索这本书的书名，马上就可以找到完整的可下载的电子版。

〖2〗 Alexander Alexandrovich Lyubishchev，1890–1972。这个网站（http://www.zin.ru/animalia/coleoptera/ eng/lyubishc.htm）上有关于他的英文介绍和一些照片。

第2节　最好的工具：纸笔

我把我的“事件-时间日志”称为“时间账本”，里面记录着每天我做过的每件重要事情所耗费的时间开销。而关于它的好处，现在已经没有多少必要啰唆。然而，这样貌似简单的记录习惯的养成，远非看起来的那么简单。

事实上，养成任何非天生的习惯，都是需要挣扎才能做成的事情。我们只有一个习惯是天生的——“懒惰”。对每个人来说，懒惰都曾经是天经地义的——谁都得经历或长或短那么一个“衣来伸手饭来张口”的时期才可能长大。在那段时间里，谁都是“随心所欲”的。然而，没有人可以总是“随心所欲”。一度确实可能的“随心所欲”只不过是幼年时的真实、少年时的幻想、成年时的苦恼，老年时的绝望。

西方的宗教里定义了七宗罪，都是所谓的“原罪”——饕餮、贪婪、懒惰、淫欲、傲慢、嫉妒和暴怒。曾屡次出现在《圣经》、著名绘画作品及中世纪教会人士布道的题目中，特别著名。上个世纪末，这些“原罪”也成为电影史上最成功、最具有代表性的心理惊悚片”Se7en”的内容，由大卫·芬奇导演，凯文·史派西、布拉德·皮特、费根·弗里曼主演。

倒是我国古人看得开一些，认为“食色性也”，认为“食色”是人类固有的天性。其他的“贪婪”、“傲慢”、“嫉妒”和“暴怒”，如果深究其根源，最终也都是人性中固有的，哪怕叫它们为“原罪”也不过分。还有一项固有缺点——“懒惰”。我猜，没有人不懒惰。前些时候，我读到斯科特·派克的一段话，无比震憾。他同样认为“懒惰”是最终极的“原罪”。而对于“邪恶”，他的定义是：“所谓的邪恶，就是最赤裸裸的、厚颜无耻的懒惰。”这让我想起托马斯·索维尔的评论，他说，“那些被称为十恶不赦的坏人并不是 ‘坏’，是‘傻’，心智不健全而已。”

“心智开启”的起点是“意识到可以自律”，而心智发展的过程就是克服懒惰的过程。常听说，“最可怕的敌人就是你自己”，这句话如果有道理的话，那个“最可怕的敌人”实际上应该指的是“你那无法控制的懒惰”。孙悟空可以七十二变，懒惰比孙悟空厉害，可以化身无数。它有着各种各样的面具，诱惑你抛弃你的朋友——时间。

将近20年前，我最初开始记录李敖式的“事件日志”的时候，遇到的情况和很多人都遇到过的一模一样。我大概连续记录了一个月多一点的时间，一个厚厚的笔记本，也就用了十分之一左右。差不多一年半以后，我在整理我的书架时，突然发现那个黑色的精装笔记本，大惊失色——“我怎么就忘了呢？”紧接着看看最后记录的日期，又是一身鸡皮疙瘩——“啊？一年多了！”只觉得除了那十分之一外的部分虽然一个字都

没写，却记录的是满满的羞耻，恨不得赶紧把它扔掉。

半年前，我跟一个同事聊天，对他讲“我们可以用我们的大脑控制我们的大脑”，他当时大为震惊，说，“太有道理了，真的感觉一下子解脱了。”两个星期前，我们一块儿吃饭、闲聊。说着说着，他突然尴尬地笑了一下，说，“那天听你讲完那些，真的是特别受震动。……可是，我刚刚突然想到，我怎么干脆就忘了呢？还是老样子……唉！”

“人或多或少是经验主义的动物”。也许每个人的不幸都是一样的，一生中最多的经验是“半途而废”——各种各样的、各个方面的“半途而废”。我们一生中半途而废的经验太多了，乃至于想要放弃“半途而废”要比“坚持到底最终成功”难太多了——大多数人连一次“坚持到底最终成功”的经验都没有。当我们决心改变的时候，“懒惰”便会指使我们的那个“大脑的自我保护功能”——“遗忘”——起作用，让我们不知不觉停止改变。

与懒惰抗争、停止遗忘、坚持改变的工具，就是纸笔。那天，我看着那个黑色精装的笔记本，盯着一年多以前最后记录的日期，不禁发呆：我就是知道“与懒惰抗争、停止遗忘、坚持改变的工具是纸和笔”，所以才开始记录。可是，我现在怎么竟然连记录本身都忘了！这多少使我垂头丧气，懊恼不已。

终究我还是找到了解决办法。我跑到文具店买了很多3M随手贴（Post-it），甚至在网上下载了一个叫“3M Post-it Notes Lite”的免费软件。把需要提醒自己不要忘记的重要事项，尤其是那些最近决定需要养成的习惯贴得随处都是，包括电脑的桌面上。可是我发现还是不够，3M随手贴撕下来的纸条是带着胶的，放在口袋里很不舒服。于是，我就跑到名片店，买了两盒空白名片。然后把一些重要的事项写在这些空白卡片上，随身携带。那段时间，我的口袋里有好几张卡片上写着同样的一句话——“别忘了每天晚上记录时间开销！”

这样做效果非常好。应了那句话，“问题总是复杂的，解决方法总是简单的。”记得我的一位小学老师经常说，“好记性不如烂笔头”。十多年后我终于明白这句话的深意，可惜，我已经忘记了那位老师的名字。不管怎样，应该谢谢他。

养成任何一个新的习惯都不容易。需要多久才能真正成为习惯，与天生的一样自然呢？我的经验告诉我，一般需要五年的时间。对，是五年的时间。我看到过很多书上说，两个星期就可以养成一个习惯；我想，也许是我笨吧。

把每天的时间开销记录下来，一方面可以培养自己的成就感，另外一方面可以避免轻易地原谅自己。每天晚上睡觉前，看着自己的本子，发现今天做了很多事儿的话，一定会很开心。随着日子的推移，你的心里就会越来越踏实，哪怕不去翻阅，只须看看本子中边缘变得稍微有点

儿黑的部分越来越厚，就会很有成就感。但是，如果你不记录下来，仅凭那靠不住的记忆，是不可能有这种实在的感觉的。

反过来，如果你打开那个本子，竟然发现最后一页记录的日期是好几天前甚至上个月的日子，那你就会心慌并且愧疚，而这种感觉就是你去做一些“正经事儿”的最实在的动力。但是，如果你不记录下来，仅凭那靠不住的记忆，你就会很容易原谅自己，继续放纵下去，让时间白白度过，不给你带来一点收益。最要命的、也更可能因为你没有记录而带来的结果是：你根本就没体会到自己有任何理由自责——因为你不知道你失去的是什么。

放弃记录自己每日金钱开销的习惯很容易，因为你总是很容易找到貌似非常有道理的借口：“千金散去还复来”，当然还可以挺着胸脯在这句话前面加上“天生我材必有用”什么的。可是，记录自己每日时间开销的习惯一旦养成，你就会发现很难放弃。因为，尽管“千金散去”确实可能“还复来”，但你确实知道也不得不承认“时光匆匆似流水它一去”就千真万确地“不复回”！

这样的习惯，能带来无法想象的好处。2007年6月30日的博客里，我记录着这样一段话，能够说明这样的习惯给我带来的究竟是什么：

> 最近因为一些事情情绪低落，就浪费了不少的时间——因为没什么心思去做什么事情。
>
> 以前提到过人类的尴尬是：在整个人类发展到前所未有的高度的同时，每个人的心智成长却要从零开始——所以，很多人最终没有进化成真正意义上的人。而更尴尬的事情是，即便道理都明白，有的时候还是会一不留神就被自己的大脑控制。
>
> 很多的时候，我们会惊讶地重新发现一些重要的道理——原因只不过是自己暂时或者很久之前把这些道理忘得一干二净——基于种种原因。其中一个原因打个比方就可以说清楚：就好像你的电脑里突然出现了一个极其耗费内存的、莫名其妙的进程，把CPU占用率提高到100%，于是，你的电脑开始装“死”或者真“死”……可惜，我们的大脑没有一个”Reset”按钮，我们的人生也没有 Ghost恢复软件。
>
> 很久之前，我给自己制作了一个”Reset”按钮。我有一个本子，其中每一页通常只有一个句子，诸如：
>
> ·快乐是一种本事。
>
> ·不能因为别人的错误惩罚自己。
>
> ·正常人都是有私心的，高尚一点的人只是能够控制它，不把它转换成行动而已。

·生气是浪费时间的。

·任何时候都要尽量鼓励他人。

·……

有些页面，在那个句子下面记录着一些日期以及一些注释——就是，我用那个句子”Reset”我的大脑的时间、原因以及结果。（顺带说，纸和笔很多的时候就是比硬盘可靠。）

还有一天，我翻到了这一个句子：“快乐是一种本事”。我突然发现，我已经有好长一段时间忘记了快乐。我的大脑死机了。

从今天开始，养成记录你每日时间开销的习惯吧。这是第一步，其他的很多良好的时间使用习惯都会因此自然地养成。如果你已经习惯每天晚上睡觉之前记录一下当日的时间开销，那么，第二天早上就会很自然地开始在脑子里规划全天的时间了——不信你就试试看！

记录的方式也可以完全不必在意。你可以使用工整的列表形式，也可以在那一页纸上左右开弓；你可以坐在桌子前用你的高级钢笔慢慢誊写，或者你也可以随便找一支破铅笔用你特有的“新行书”或者“新草书”写出来——只要你确实每天都记录。

第3节　开始记录时间开销

请准备一个本子和一支笔，随身携带。哪怕用最便宜的也好，只要能用就行。

正如理财的时候，第一步是要弄清楚自己的钱都花在什么地方了，管理时间也一样：第一步就是要搞清楚自己的时间都用来干什么了？以下这几组练习会让每一个人心惊肉跳的。

01 第一组练习

这组练习只需要你用一个下午就够了。

一、认真回忆一下并记录昨天你都做了什么。逐条记录下来，前面写上标号，后面标注出做那件事情所花费的时间。比如：

8点30分从家出发，10点15分离开。花费时间：105分钟。

回家休息，打几个电话，接几个电话，想收拾一下房间，但是决定下午再说，等于什么都没做。

中午与朋友吃饭。12点到餐馆，13点45分离开。花费105分钟。

下午写了一篇文章。15点左右的时候开始写，到18点左右的时候写完。差不多花费了180分钟。

5. ……

（哈，我在写上面几行文字的时候，就发现自己期间还做了很多没办法或者不好意思写给别人看的、但是却确实没用的事儿……不过，你反正是写给自己的，不会让别人看到的，所以，一定要如实记录。）

二、认真回忆一下并记录前天你都做了什么。同样逐条记录下来。

三、认真回忆一下并记录大前天你都做了什么。同样逐条记录下来。

02 第二组练习

这组练习只需要你用一个下午就够了。

一、认真回忆一下并记录上一周你都做了什么。

二、认真回忆一下并记录上一个月你都做了什么。

三、认真回忆一下并记录上一个季度你都做了什么。

四、认真回忆一下并记录过去的一年里你都做了什么。

03 第三组练习

一、用一个星期时间，每天晚上回忆一下并记录当天你都做了什么。

二、用一个星期时间，每天随时记录你刚刚做完的事情花费了多少时间。

这些练习全部做完，如果你觉得筋疲力尽或者看着这些记录心惊肉跳，我就要说我最喜欢说的那句话了：

“相信我，你并不孤独……”

第4节　制作时间预算

接下来，我将假定你已经养成了第一个良好的习惯：每天记录你的时间开销。如果你已经养成了这个习惯，那么，第二个良好的习惯就几乎是自然而然、合情合理的了。这个良好的习惯是：

每天制作你的时间预算。

在开始一天的活动之前，花费15至30分钟仔细制作你当天的时间预算绝对是特别划算的，正如另外一段“陈词滥调”所说的那样——磨刀不误砍柴工。

最直接的方法就是制作一个列表，把你今天需要做的事情罗列出来。为了表达方便，以后我们把这些列表中的事情称为“任务”。比如：

1.背单词，另外，还得按照计划把昨天和上周五背的那两个列表复习一遍。

2.说好了晚上要和谁谁谁看电影。

3.去图书馆，同时也在网上查资料，找出必要信息若干，以便完成某篇文章。

4.下午要和同学踢球。

5. ……

当然，在你罗列这些任务的时候，都不见得一定要写下来，你脑子里早就自动开始估算完成每项任务究竟要花费多少时间。很快，你遇到的第一个问题是发现，任务太多，无法全部完成。于是你只好进行选择。

事实上，生活就是选择。

解决这个问题的方法倒也简单，就是给列表中的每项任务标上权重值——比如，你可以用1～5分进行标记。但是请注意，不要像某些书籍建议的那样使用1～10的分值，因为大多数情况下，我们很难那样精确地分辨我们要做的事情的重要程度。实际上，我认为对大多数人来讲，用1～3的精度已经足够，因为1～3的分值基本上可以代表：

1.不重要

2.一般

3.重要

当然，根据你的喜好，也可以用1、0、-1来进行标注。做同样的事情有很多种方法，选择你自己喜欢的方法往往是最优的策略。

甚至，我建议最初的时候，只要给每个任务非常简单地标注“重要”和“不重要”就行了。这样，标注就会变得更简单，你只要在重要的那些任务之前加上一个表示重点的符号就可以了——比如星号。有人喜欢“米”字星号（*），我个人喜欢一笔就可以画出的五角星（☆），当然，还有一个更简洁的方法就是把那个任务圈出来，或者在那个任务之前画个圈（○）。

等你尝试着去给你要做的事儿标注权重的时候，你会发现，实际上并没有那么容易，即便，你只用最简单的方法进行标注——只标注“重要”和“不重要”。因为你必须分辨“真的重要”和“显得重要”，以及“真的不重要”和“显得不重要”，可对照下表来看。

任务	重要	不重要
真的	√	×
显得	×	√

你需要重新审视一下已经被标记为“重要”的那些任务，因为其中必然有一些只不过是“显得很重要”而已。而你还需要重新审视一下那些被你认为“不重要”的任务，因为其中总是有一些实际上只是“显得不重要”。于是，你只好去修改某些权重标注。不要害怕修改。相信我，完成任何一项任务（你现在制作“时间预算”同样是一项任务）的过程中，修改都是不可或缺的内容。你在修改，就说明你在进步。很多人一生最终一事无成的原因，就是因为他们是脆弱的完美主义者，天真地希望自己可以在这个不完美的世界里完美地生存——所以注定以失败告终。（我现在写的这些文字，最终也是注定要反复修改许多次的……）

判断一项任务是否“真的重要”，其实只需要一个标准：就是看这项任务的完成是否对你的目标达成确实有益。可是，作为一个正常的、各种器官完整健全的、拥有七情六欲的普通人来讲，不挣扎一下，就很难完全专注于这个最关键、最根本的决策标准。

比如，每个人都喜欢做有趣的事情，往往并不关心这事儿到底有用还是没用。可问题在于，有趣的事不见得有用呢！

如果，你甩甩头，强迫自己理智一些，就会知道，无用的事情，哪怕非常有趣都不应该去做；而有用的事情，哪怕非常无趣，你都应该做。但是，请你认真面对你自己，过去你一直是这样用理智指导你的行

为的么？可对照下表检查一下，用阴影标出有用事情。

要做的事情	有用（对目标达成有益）	无用（对目标达成无益）
有趣	√	×
无趣	√	×

往往，审视一下自己的生活，你就可能会痛苦地发现自己经常仅仅因为非常有趣就去做那些其实无用的事情。比如，在三月份的时候设定了一个目标——六月份参加托福考试。可是到了五月底，你才发现其实过去的两个月里，你做的最多的事儿是跟朋友打牌或者泡吧。再比如，你在早上决定白天要背200个单词，可是背到第20个单词的时候，朋友来电话说要请你吃饭，然后你就去了，喝多了回来，直接上床睡觉——甚至连最重要的习惯——记录你的时间开销都放弃了。

不用跟任何人学习，每个人都或多或少、或清楚明了或含混不清地有自己的目标——不管是什么所谓的“理想”或者“痴心妄想”。那你现在就开始参照着那个你自己的哪怕是“不切实际”的目标作为标准来判断吧——判断每项任务的真实属性。然后选择“真的重要的”或者“显得不重要的”。

相信我，养成任何一个哪怕很小的习惯，都是要挣扎的。然而，貌似痛苦

第5节　使用列表减少失误

列表（List）从来都是最有效的组织工具之一。据说用来组织或者管理的列表可以分为很多种，比如，任务列表（Task　list）、待处理列表（To-do　List），还是核对列表（Check　list）……尽管我个人觉得那么仔细地分辨这些概念没有多大意义，但我确实认为列表本身非常有用。而制作列表、运用列表确实是一种需要练习的重要能力。

先说一个列表给我带来好处的例子。很久以前，我发现自己经常到超市买东西回到家之后非常懊恼："怎么又有两样东西忘买了呢？！"于是，我便养成了一个去超市之前做列表的习惯。

如果我决定今天去超市买东西，那么，早上醒来，我会拿出一张纸，罗列出我要买的东西，然后贴在我那墙上的小白板上——而不是直接去超市。一般来讲，到了上午9点钟，可能我会突然想起来还有一样东西应该添到那个列表上；到了10点钟还可能要补充一样，而11点钟也许又要加上一个……到了下午两点的时候，我就可以去超市了。每买到一样东西，就在列表相应的位置上打一个勾，确定在超市里买不到，那就在相应的位置上画一个叉……这样，等我到家的时候，就不会因为忘买了什么东西而懊恼了。

制作这个列表（这应该算他们说的核对列表吧？）的好处，我已经说清楚了。不过，你可能没注意到的是：如果我没有制作这个列表的话，那当回到家之后为了自己的粗心懊恼不已的时候，我所面临的实际上有两种可能情况：a.我要买的东西超市里确实有，但我自己忘了去买；b.我要买的东西其实超市里根本没有，所以，回去了也没用！于是，你可以想象当我懊恼不已的同时却又

不得不重新回到超市，竟然面临的是第二种情况时，那肯定会被气个半死，并无可奈何——可是有一件事情是确定的：时间已经被浪费掉了。

所以，制作一个列表，往往会使自己做事井井有条，并保证自己不会没必要地浪费时间。不过，在长期使用列表的过程中，我发现确实有些经验值得分享。

01 大多数情况下确实没必要制作列表

有些专家建议要处处使用列表，据说是只要养成习惯，就不再是压力了。可是，我知道有些习惯一旦养成必然产生副作用。比如，每天记录金钱收支肯定应该是一个相当不错的习惯；但是，养成这种习惯的人

都会不由自主地变得非常小气，往往说好了请朋友吃饭到结账时却提出最好还是应该 AA什么的。我觉得一个人不应该给自己定下过多的规矩，因为那明显是做不到的，并且，期限越长越是如此。度的问题只能由自己根据实际情况把握。反正，基本原则是：一个人不能过分苛求自己——尽管同时也不应该过分放纵自己。去参加会议之前，应该准备一个列表记录自己应该提出的种种设想，这是合理的。但是，去约会的时候，非要提前制作一个列表记录第一步干什么、下一步干什么、最后做什么明显是多余的。

02 最好的列表记录工具是纸和笔

最好干脆有一个本子，里面夹着一支笔，然后随身携带。我的建议是尽量不要用安装在台式机或者笔记本电脑上的列表管理软件——尽管，那些程序都设计得非常好，但是，远不如纸和笔来得方便、有效。台式机上的数据不大可能随身携带，尽管你已经有过若干个 U盘——其中的一些已经丢了；存在互联网上的数据也不是随时可以调用的——例如你在出租车上的时候。笔记本电脑倒是可以随身携带，但毕竟远比纸和笔笨重；从待机状态恢复到工作状态往往需要等30秒以上；最要命的是，万一电池中途没电了还可能产生文件损坏的情况。现在有更加精巧的电子产品：掌上电脑（PDA）、智能手机（Smart Phone）。但我依然不建议使用：a.价格还是相对过于昂贵； b.操作系统以及其他软件都依然并不可靠； c.电池还是问题； d.输入依然不够方便； e.容易丢失（越贵的东西越容易丢？）……不过，不得不承认掌上电脑在近两年已经有了长足的进步，我相信终究有一天它会彻底替代纸质的笔记本。

03 列表没必要工整

列表的读者往往只有我们自己，所以，那个列表只要自己能看懂就好了。用最简便的方式记录是最合理的：大量的缩写、箭头、线条、对号、叉号以及各种各样的符号和圈圈框框……除非迫不得已，整理自己的列表、重新誊写自己的列表，或者给自己的列表分门别类，几乎都是彻头彻尾的浪费时间。每个人都有整洁的习惯，只不过是表现的方式不同。比如，我可以忍受房间里稍微乱一点，也常常拖上好一段时间才去理发，但绝对不能忍受书架上的哪怕一点点的不规则，或者自己的Windows桌面上有任何除了垃圾桶之外的图标。所以，你很有可能跟我一样，突然发现自己着迷于把各种列表做得工工整整——那你就要小心了，因为这是“强迫症”患者的典型症状之一。所以，我建议你像我一样，有意识地控制自己不要去做那些没有实际意义的事情——那是在浪费时间。

04 列表一定要随手可及

你做列表的时候可以用铅笔、圆珠笔、钢笔、签字笔，或者任何其他可以写出字的笔——当然不推荐使用毛笔；你可以使用任何一个本子上的某一页纸，可以使用专门的黄色便条纸，也可以在墙上的白版上

写……方便第一。但是，那个列表必须随手可及。如果你今天一天都在家里，那列表记在你一抬头就可以看见的墙上的白板上可能好一些；如果你一天都在办公室，那么在办公桌的围栏上贴黄色便条纸就是很好的选择；如果你确定今天你要做的工作几乎都在电脑上完成，那么Windows Vista边栏上的便笺小工具就非常方便；如果你今天要在外工作，可能去好几个地方，那么，PDA或者随身携带的小笔记本才应该是不错的选择。其实我并不喜欢那些花哨的、标价几十元的、甚至是皮质封皮的所谓高级笔记本，中看不中用。最搞笑的是我在一个朋友那里看到他有很多那种高级的本子，但都是新的。我很奇怪，问他为什么不用掉？他说，这么精美的东西，有点舍不得写东西上去。我晕！精美与否并不重要，关键在于要

随时可以看到，随时可以书写和标记。

05 最重要的任务永远只有一个

我见过很多专家讲解任务的重要与否与紧急与否之间的关系，以及如何分配任务的优先级。道理是很清楚的：要先做既重要又紧急的；不重要不紧急的当然不用理会；如果是紧急的却不重要的，大可不必理会；要是重要的却不紧急的，反过来要优先处理……然而，我的观察却是大多数人面临的真正问题并不是这个道理弄不清楚，而是在于无法分辨“真的重要”和“显得重要”，以及“真的紧急”和“显得紧急”。判断一件事情是否真的重要的标准只有一个：是否对你的目标（无论是长期，还是短期）的实现有益。然而判断一项任务是否真的紧急的标准却没那么容易，因为你总是觉得每一件都很紧急。不过，经验告诉我们，真正紧急的事儿少之又少，十万火急几乎只是出现在故事里。不信你就尝试着把所有你觉得紧急的事儿延迟一段时间再处理，如此坚持一个月左右。最终你就会明白那些事儿实际上都没有那么紧急。所以，你只需要一个判断标准就够了：这事儿是否真的重要。再往后的道理就一目了然了：真正最重要的任务永远只有一个——那个真正对你的目标实现有帮助的任务。

06 制作专门的下一阶段任务列表

拿着你的任务列表逐一完成的过程中，你会发现专注的你突然创造能力激增。每完成任务列表中的一个小项目，你就会在心情愉悦的同时不由自主地展望未来，然后你就有了新鲜主意！觉得自己太有才了！于是你就觉得你的这个列表的其他部分有修改的必要了……但是，等一下！除非万不得已，千万不要在整个任务完成之前中途更改列表中的项目。一旦你这么做了，那么你就会发现你就“有必要”不停地更改这个任务列表中的某个或多个项目，最终甚至会导致整个任务永远无法完成。如果，你有了什么新鲜主意，放弃当然是非常可惜的。正确的做法是：启用另外一个新的列表，标题是“下一阶段任务列表”，把你的新鲜主意记录在那里，然后马上回到当前的这个任务列表，专注在当前应该完成的任务上。如果突然又出现了什么新鲜主意，依然如法炮制。这样做的

好处是，当前的任务完成之后，你的那个“下一阶段任务列表”上已经有相当数量的、非常具体的待处理项目了。

07 给你的每个任务制定一个核对列表

每次我从家出来的时候，在门口都要逐一核对一下：眼镜、手机、钥匙、钱包、烟、打火机……逐一核对过后，才迈出门槛把门锁上。这就是在利用核对列表（Checklist）的好处来避免自己因遗漏而浪费时间。前面提到过的去超市买东西的例子也是如此。在实施计划、完成任务列表中的每一个项目的时候，都应该提前给每个项目指定一个检查列表，用来确定当前任务确实如预期一般完成。很多的时候，如果遗漏了某一方面，那将来在执行下一个项目的时候就很有可能会必须因此中断而不得不退回上一个当时以为完成现在却必须补充的项目环节——这种错误往往会导致大量的时间浪费。有的时候，检查列表不一定要写下来，因为 a.如果项目不超过7个的话，那么完全可以在我们的大脑中进行；b.很多的项目你已经无比熟悉，所以那个项目的核对列表你早就熟谙于心。但是，有些任务项目却相对复杂，那你最好提前制作一个可以勾画的核对列表，逐一核对，确保万无一失。

08 列表一旦开始执行就一定要执行到底

一事无成的最根本原因就是因为放弃。放弃的方法有很多种，最常见的是“换一个更好的方向”。如果确实是一个更好的方向倒也罢了，但是，好像“更好的方向”其实并不存在，因为，如此下去，你会不停地发现“更好的方向”。千万不要误以为能够不停地找到“更好的方向”的人只有你一个。大家都在不停地“找到”“更好的方向”，怎么不见大家都成功呢？我从来都不相信人人都能成功之类的话，我顶多相信“其实人人原本都有可能成功”。我总觉得一个人最终成功，并不是因为他曾经精确地计划自己的成功，关键在于他的坚持。走向成功的过程大抵上就像你的起点是南极，而成功路经的终点在北极。那么，无论你往那个方向走，只要中途不改变方向，最终会到达北极。但是，如果你中途改变了方向，甚至经常改变方向，你就无法到达北极，甚至可能返回出发点。所以，先判断你的这个列表所代表的那个任务是不是现实的，如果你真的觉得你能够、也应该完成这个任务，那就开始去做；并且一定要做到底。

第6节　计划，还是不计划，是个问题

套用莎翁“生存还是毁灭，是个问题”的句式，很多的时候，我们面临的抉择就是“计划还是不计划，是个问题”。大多数情况下，计划总是必要的。与计划相关的格言中，我最喜欢的是：“我们不是计划着去失败，而是失败地计划。”

01 计划成功的前提：目标现实可行

字典里说，所谓的成功就是达成预期目标。这是我认为对“成功”最简洁、最清楚、最无副作用的定义。有了预期的目标，就可以倒推每个实施步骤，最终就自然形成了计划。所有最终真正履行到底的计划，都是因为其目标现实可行。

有一句话曾令我印象深刻，说，“失败只有一种，就是半途而废。”但是，另外一个事实也同样令人印象深刻——坚持到底不见得一定会成功。如果，一个人的目标是制造出一个永动机或者炼制长生不老丹，他无论怎样坚持不懈，理论上都是没有意义的，因为这样的目标并不现实。另外一种值得注意的情况是，有些最终通过坚持不懈可以成功的目标对一个寿命有限的人来说，依然是不现实的。比如，人类梦想可以像鸟儿一样在空中翱翔，可不是近一百年或者两百年才开始存在的念头。事实上，上个世纪初，莱特兄弟于1903年12月第一次成功地进行试验飞行之前，漫长的人类历史中有无数的人用各种各样的方法尝试过飞——其中很多都摔死了，活下来的也基本上都郁郁而终。



我们不是计划着去失败，而是失败地计划。

我用上面的例子说明问题，也是事出有因的。有一次，有位同学来问我对他出国留学的可能性的看法。在我仔细了解了他的现状、目标以及他所拥有的可准备时间之后，告诉他说：“你想用半年的时间就完成这样的飞跃，是不可能的。我告诉你，你的情况，至少还需要两年时间。”我看到他惊讶的表情，但没有理会我的话，我只好接着说：“我看，你还是别浪费时间了，去做些实际的事情吧。”

原本以“事事鼓励他人”为乐的我，这一次泼的不是冷水，也肯定是满满一盆水。这位同学露出失望的表情，不心甘地说：“没有什么事情是不可能的！几百年前人们都不相信人可以飞上天，到现在不都已经证明他们是愚蠢的了么？”我只好苦笑，“你能活多少年？你刚刚不还跟我说，你只有六个月时间么？我让你用两年时间，你却又说不可能……”那位同学的愤怒突然发作，几乎是对我吼：“我看你根本不配做老师，一点忙都不帮不上，没用！”我想，我应该闭嘴了。

我知道那位同学的愤怒，本质上并非针对我，只是那一瞬间他被现实打击到了失控的地步。我不觉得在这样的时候“善意的安慰或者鼓励”和“虚伪”或者“欺骗”有什么分别。他生气不是因为我说了实话，是因为没听到他想要听到的话。然而，在这里我要说的是，现实生活中我们可以看到很多这样活生生的拒绝现实的例子，我想，任何一个冷静的人，都不希望自己有一天变成那个样子。

其实，对大多数人来讲，所需要做的事情几乎都不是什么“前无古人，后无来者”的。按照正态分布规律来看，仅有1%不到的人有机会去追求那样令所有人仰望的目标。对像我这样的普通人来讲，证明我的目标现实可行的方法比较简单：a.已经有人做到了； b.我与那人没有太大的差距。

然而，就这么两个简单的衡量标准，也需要多少做些说明。“已经有人做到了”，并不一定就能说明我也能做到。我还要想他在多长时间做到的？通过什么方式做到的？我和他的区别究竟在什么地方？哪些是我确实根本无法超越的？我的相对优势在哪里？我有没有可能通过一些方式弥补我的相对缺陷？也许还要问更多的问题，才能够确定我的目标确实是现实并且可行的。

事情往往并不像想象的那么简单。更多的时候我们面临的尴尬是，如果我们不开始行动，根本就无从判断目标是不是确实可行，或者反过来，目标是不是确实不可行。于是，往往只有开始行动了之后，才可以做出正确的判断。在行动过程中，发现既定的目标确实是不现实的、不可行的，那么，半途而废不仅并不意味着失败，还意味着该决策者是无比理智的。

时间的浪费，往往是因为 a.目标不现实或者目前暂时尚不可行； b.为了达到目标而制定的实施策略有误。所以，为了不浪费时间，做任何事情的时候，要先仔细审视这两个条件。总是有人告诫我们凡事儿应该“三思而后行”，却很少有人告诉我们到底应该把什么东西思考起码三遍？我的经验是，行动之前，反复思考——要远远多于仅仅三遍——上述两个条件会大大减少时间的浪费。

事实上，“浪费时间”是相对于“成功、失败”对可悲结局更加简洁明了、准确直观并且更加意义深远的描述。“浪费时间”这个说法是基于过程的，“成功失败”这个说法是基于结果的。对一个血肉之躯的人来说，

最终的结果其实只有一个，就是死亡。失败从来都不是结果，因为，绝大多数情况下，对大多数人来讲，失败并不意味着死亡。人做事的时候，成也好、败也罢，通常还是要继续活下去。活下去，就意味着说，还要不停地做很多其他的事。之所以人们总是说，“失败是成功之母”，估计是来自朴素的体验：一个人失败经历得多，经验就相对更丰富，而后就少犯错。——前提是，经验最好在自己死掉之前对自己起些作用。

02 长期计划是需要通过实践才能习得的能力

有一次在某高校开讲座，顺带说起我的职业跨度实在太大：上大学学会计，毕业之后做销售，多年以后竟然跑到新东方教英语，现在做一个自由工作者……我不知道我将来会做什么，反正，我知道的是，我今后肯定还会做一些别说身边的人甚至连我自己都会比较惊讶的事情。

其实，我个人并不相信什么职业规划。也许是我机会不好。当年我从大学毕业的时候，身边没有什么职业的咨询人，自己也迷迷糊糊到不知道应该去问谁的地步。而到了今天，身边净是著名的、资深的职业规划大师，竟然也没谁给我出这方面的主意。

很小的时候，我就知道有一些人竟然可以制定长达几十年甚至一生的计划，而后一丝不苟地执行下去——当年读《基督山伯爵》的时候就觉得故事中的人物牛就牛在这里。再后来，看斯蒂芬金的小说改编的电影《肖申克的救赎》，再次觉得这样牛逼的人物必然存在于这世界的某个角落，但是，反正不是我。

在相当长的一段时间里，我总觉得我自己没办法不随波逐流。上大学的时候流行读双学位，于是我也跑到吉大混了个什么《国际经济与关系》专业的第二学位——可是有什么用呢？从毕业到今天，别说这个第二学位的证书，就是原专业的本科毕业证书也一次都没有用过。那个时候，还流行大四学生考驾照，当然我也想办法弄了些钱跑去学了一个，当时同班同学们都很羡慕——可是有什么用呢？毕业之后赚钱很多的时候，发现自己总是在几个城市之间穿梭，买车是完全没必要的事情；后来终于安定了，发现还是打车更方便、更有效率，于是至今没有用过那本驾照，算算，已经12年没有年检了……

许多年前，崔健被采访时说的一句话瞬间打醒了我。他说，“计划总是没有变化快”。听到这句话，我突然一身鸡皮疙瘩。审视了一下自己，发现自己的所有计划无一例外最终不能兑现的最重要原因之一就是我的计划总是很长远。我想，估计是因为小说和电影看太多了，忘了自己是谁了。

然而，痛定思痛之后，我还是觉得，无论变化多快，计划总应该是有的。只不过，制定计划的时候，应该考虑到变化。于是，我开始认真思考，以自身的情况，究竟适合制定多久的计划呢？换言之，每个计划的期限究竟应该设为多久才可能用我平凡甚至平庸的能力和天分顺利实

施呢？

我尝试过一年，发现自己竟然连一年的计划都没能力完成，于是，再一次平静接受自己天分平平的事实的同时，一口气把期限缩短到一个星期。终于发现：如果一个计划的期限只有一个星期，我是很容易坚持，并且往往可以出色地完成的。这个发现令我非常开心，因为，我发现我还是可以做一些事情的。并且，随着时间的推移，我竟然可以慢慢把期限延长，两个星期、一个月，甚至竟然可以制定一个季度的计划了！

直到快30岁了，我才小心翼翼地把自己制定计划的期限延长到一年。到今天，我也依然使用一年作为计划制定的最长期限。7年前（2000年）我用了半年时间准备各种考试而后跑到新东方应聘；几经周折终于开始在新东方讲课，我用了一年的时候把自己变成国外部被学生评价为最好的老师；3年后，我用了一年的时间准备离开新东方——因为创业需要很多很多的准备；之后竟然发现一年时间根本不够，于是又用了一年的时间认真寻找方向；我刚刚制定完这一年里我要做的事情都有哪些……（说来好笑，这么多年来，对我来讲，每年的愚人节是我一年的开始）。

计划是必需的，目标当然应该是确定的。一般来讲，越是短期的目标，越容易清晰。越是清晰的目标越容易实现。理想固然应该是有的，但是，理想这东西往往太过遥远，乃至于我们总是看不清楚。不过还好，所谓千里之行始于足下，我们要做的事情是把每一步都走好，踩得足够踏实。至于千里之外的终点，既然看都看不到，就不用花时间去想了，想了也没用。用各种方法保持乐观就好——乐观是靠努力和挣扎才可以获得的经验。

所以，我只是朴素地用自己的经验得出适合自己的结论：没有谁能给我做职业规划。除了我固执的个性使得我不可能把自己的命运交到别人手里之外，还有一个原因就是，经验告诉我的硬道理是：生活本身充满了意外，并且，总是意外到无以复加的地步。

阅读总是能带来愉悦。正在想这件事儿的时候， Google搜索引擎给我带来的一篇文章里提到斯坦福大学的约翰·克拉姆博兹，写了一本书《运气并非偶然》（Luck is no accident）。在这本书中提到自己的时候，他说："我的一生以及整个事业都在被不可预期的事件影响着。"而他的调查发现，在35岁的时候仍然在做自己18岁的时候最想做的事情的人，在整个样本群体中占的比例甚至小到可以忽略不计。

于是，做计划的时候，要知道这样一件事：做长期计划显然是正确的并且是必需的，但是，不是每个人都有能力制作长期计划的。这是一种能力，也几乎是最重要的能力之一，然而，这需要挣扎，需要努力，需要从一点一滴开始。不要一上来就开始制定过分长期的计划。哪怕制定一个一星期的计划，都不是很容易的事情——如果你真的已经开始实

践就知道了，就像我当年那样。不要无知无畏。然而也没必要心存惶恐，这是一个只要努力就必然可以获得的能力——放心，没有人是天生的，都是后天习得的。

于是，如果你对你的将来充满迷惑，相信我你并不孤独。然而，充满迷惑本身，并不意味着你要不知所措。雾里看花，谁都看不清楚，上帝也没有在我们出生时给我们什么额外的特殊装备。然而，我相信，只要不停地往前走，总是可以走到一个鲜花盛开的地方，在那里，无论雾多大，你总是可以看到那些花的，因为已经足够近——足够近的时候，就算看不到花，还是可以闻到花香的。

03 有一些时候计划是没有必要的

估计没有人会否认计划的重要性。所有的时间管理书籍都会详细地介绍制定计划、执行计划的基本步骤和技巧。可问题是，为什么你买过那么多此类书籍，并且那么多次地准备听从那些专家的建议，却最终无一例外地不了了之了呢？其中原因很多，一个特别重要的可能是：计划固然重要，行动更为重要。

如果你想做事，你当然要行动。行动是改变自己的众多方法中最有效、最直接的方法。很多的时候，只要你开始行动，哪怕事先并无计划，也往往会有收获。但是反过来，缺乏行动的计划是肯定没有任何意义的。

很多时候其实没必要做计划的原因在于，大多数计划其实非常简单。比如，你要锻炼身体，那么计划可能只用一句话就可以说清楚了：“每天早上慢跑一个小时。”没必要再想“我应该坚持多久呢？”因为答案非常简单：一辈子，或者，能坚持多久就坚持多久。再比如，你要背单词，那么计划也非常简单，“每天背50个单词”——这事儿更简单，因为你没必要坚持一辈子，如果，你是大二的学生，那么估计三十天过后，你就可以通过大学英语4级考试了，因为你也没必要估计也没可能获得满分；如果，你是大三的学生，那么，六个星期之后，你估计已经具备托福高分的实力了，因为你又不是升到大三才开始学习。——可实际上呢？两个月过去了，回头一看，只背了150个单词……

有的时候，计划可能稍微复杂一些。比如你想减肥，那么除了每天做慢跑之类的有氧运动之外，可能还有一些其他的要求。比如：不要吃油炸食品（可是所有的油炸食品都很香！）；少食多餐（可是，饿的感觉很不爽！）；用水果蔬菜替代主食（可是我想吃肉！）；按时睡觉（可是今天凌晨有奥斯卡颁奖仪式全球转播）……两个月过去之后，你会发现你自己因为迷恋睡懒觉而没怎么去跑步，瞒着教练偷吃了不少油炸食品，由于饮食不规律所以总是有一些时候吃到差点撑死为止，朋友请客哪能扫兴，所以去过好多次烤肉店，不仅看了奥斯颁奖仪式的转播还看了很多的美剧，同时因此不得不熬夜把该做的事儿做完——当然，第二天因此是一定要睡懒觉的！

看到了吧？无论计划简单还是复杂，缺乏切实的行动就注定会失败或者失效。我个人的经验是，有些时候故意根本不做计划反倒是有益的。几年前我开始去健身房，就没有制定任何目标和计划。因为，没多大必要去想那个。反正，锻炼总比不锻炼好，健康最重要。于是，我只做了一件事儿——坚持。中间也有过几次短期的中断，那是因为实在抽不出时间和精力了，但是，一旦忙得脚打后脑勺的阶段过去了之后，我又开始定期去健身房了。其间也有不愿意去的时候，但是，我知道那只不过是我的大脑的想法，而不应该是我的想法——只要意识到这个，就不存在什么挣扎，直接从家里出发，往健身房去就是了。

几年后的今天，我觉得我有必要给自己制定一个比较专业的健身计划了。因为我想好好利用一下最近几个月难能可贵的、能够自由支配的时间（30岁之后，能够自由支配的时间越来越少）。当我拿出纸笔，不停地罗列具体细节的时候，我意识到这样一个重要的事实：其实，几年前我刚开始健身的时候，完全不具备制定有效的健身计划的能力！那个时候，我不可能知道自己的哪一些肌肉群相对强大，所以只需要正常练习就好了；也不知道哪一些肌肉群是我的弱点所以特别难练，但是现在却必须有意识地加强了。而几年之后的今天，我早就知道我应该如何合理安排有氧训练和无氧训练的比例，也知道在什么时间段自己处于最佳状态……

我举这个例子是为了说清楚一件事儿：很多的时候，没必要做计划的原因有两个：除了前面提到过的“大多数计划其实非常简单”之外，另外一个是“初始状态下，我们往往实际上并没有能力去制定合理有效的计划”。因为做任何事情，我们都可能要经历相同的过程：逐步熟悉，小心摸索，失败失败再失败，认真反思，卷土重来，直至成功。而在最初甚至连基本的认知都没有的时候，制定出来的计划十有八九只不过是空谈。

所以，大多数情况下，我的建议是这样的：如果你想改变你自己，或者你目前的处境并不令人满意，那就一切从简——找一个你觉得该给你带来改变的行动，然后去做就是了。不要怕碰壁，不要怕失败，那是必须经历的一个过程。还是那句话，失败并不可怕，因为你总是要失败许多次才会有结果，并且全天下又不是只有你一个人失败，怕什么？关键在于在每次挫折之后能否汲取教训。只要能汲取教训，然后自我调整，那就是进步了。

我们一生做的事，大多都是一个试错（Trial and Error）的过程，对于人生，没有人能像解释数学那样给出普适的公式。永远记住，马上行动是最重要的。

当然，有些时候，你必须拖延你的行动。比如，当你决定买个新潮手机的时候，故意拖延三个月，会让你享受更低的价格；如果你决定买一辆你非常中意的高级轿车，故意拖延上一年，也许就会让你意识到当初的审美观其实很有问题。我个人的经验是，对我个人来讲，所有的大

额消费活动，乃至其他一切涉及金钱的活动，诸如投资之类，“马上行动”的建议肯定不适用。相反，这种情况下，一定要拖延，拖得越久越好——仅是我个人的经验。

第4章　开拓我们的心智

从这个角度上看，人类也许是地球上最尴尬的物种之一：长期的进化使人类发展到今天这个高度，但是，每个人在出生的那一刹那，实际上与其他的动物居然站在几乎同样的起点上，心智要从零开始进化。

第1节　获得知识的基本途径

获取更多的知识几乎是我们开拓自身心智的唯一手段。对绝大多数人来讲，“学习能力”也许是一生中最重要的能力了。让我们先从获取知识的基本途径开始说起罢。

所有的人获取知识的最为基础的手段就是“体验”。

所谓“体验”，通俗地说就是来自我们五官的感觉——视觉、听觉、触觉、嗅觉、味觉。当我们看到某一事物的时候，“看到”本身就是一种体验。于是，我们知道长城是宏伟的，欢乐颂是悦耳的，新买的电脑摸起来质感是很好的，氨水的气味是令人难以忍受的，川菜或者其他的一些著名菜系是可口的。可以想象人类从茹毛饮血到彻底了解熟食对肠胃消化以及身体健康有好处，需要跨越怎样的时空——火的获得以及使用是最大的限制，而对于火的认识从恐惧到驾驭需要多长时间！

比“体验”再高级一点的获取知识的手段，就是“试错”（Trial and Error）。

我的一个大学同学，一次在朋友家聚会的时候，曾令所有的人大吃一惊。她为了证明自己会烧菜，说要给大家烧个宫保鸡丁吃。大家当然非常高兴。几分钟后，厨房里传出一声尖叫，大家蜂拥而去，发现她把手指含在嘴里，眼里含着泪呻吟。我们都很奇怪，不知道发生了什么事。后来才弄明白，她把油倒进锅里，然后点燃煤气灶。过了一会儿，搞不清楚锅里的油是否已经开了，于是就伸出一个手指探进去试了试……当时我们集体目瞪口呆。



我猜，这位同学这辈子都不会再用手指伸到油锅里去试探油是否已经开了。这就是试错，试过之后，知道错了，然后就不再犯错了。当然，也许在试过之后，发现不仅没错，还很正确，那么就多了一项新的知识。“试错”是如此重要，乃至于所谓的“教育”在最古老的年代，是要靠鞭子的——做对了，吝于奖励，但是做错了，就要加以惩罚。到今天，还是有很多的父母，依然把惩罚当作主要的教育手段之一。

“试错”往往需要勇气。所以，鲁迅先生曾说“第一个吃螃蟹的人”是令人敬佩的，“不是勇士谁敢去吃它呢？”鲁迅先生接着说“第一个吃过螃蟹的人肯定也吃过蜘蛛，因为两者外形极为相似；只是他觉得螃蟹的味道可口而蜘蛛的味道不可口。”

在“试错”这个手段的基础上，另外一个“聪明”一点的，也重要得多的获取知识的方式是“观察”。

刚才提到的那位女同学把手指烫坏了之后，屋子里的另外一个女同学喃喃地说，“哦，原来是不可以用手指头的哦……”大家又愣了一下，终于开始哄堂大笑，连刚刚那被烫到的女生都忍不住笑了。

“观察”延伸了我们可以“体验”的范围。所以，我们常常可以从他人的经历中获得经验或者教训，进而增加自身的知识。然而，“体验”、“试错”和“观察”，都是存在局限的。首先，不是所有知识都可以通过某个人亲身体验而获得。比如，地球的构造究竟怎样，没有人有能力去体验；太阳的温度究竟是多少，只能通过推测。其次，还有些知识很难通过试错获得。无法想象一个股票投资者通过试错进行决策，因为错的结果往往无法承担。最后，也不是所有的知识都可以通过观察获得。历史研究者无法亲自观察几百年前的历史；伽利略发明高倍望远镜之前，凭借肉眼能够观察到的太空也相当有限。

于是，“阅读”就成了获取知识的更加重要的手段，当然也是相对更加需要心智能力的手段。

人类之外的物种只能依赖最落后但被称为神奇的方式积累经验：基因遗传。Terry Burnham和Jay Phelan在《MEAN GENE》一书中提到，啄木鸟可以本能地采用最优算法获取食物——而一个MIT的数学博士面对同样的问题却不见得可以迅速解决。啄木鸟的小脑袋在没有受过高等教育的情况下，从何得知如何觅食的呢？答案是：通过基因遗传。

人类当然可以通过基因遗传积累经验。婴儿尽管没有见过蛇，但只要见到蛇就会嚎啕大哭；婴儿没有见过枪，但他们却不怕这个比蛇要可怕不知道多少倍的东西——人类祖祖辈辈被蛇咬过不知道多少次；然而，人们认识到枪的危险至今只不过200年不到，还没来得及形成可以通过基因遗传的“天生”恐惧。

文字的出现，使人类与其他动物区分开来。文字的出现，使得人类的经验积累不再仅仅依赖基因遗传。人类开始使用文字记录并积累信息、获得知识、传播经验……信息爆炸使得我们处于人类历史上进步最为惊人的时代，日新月异这个词已经不够——用“分新秒异”都不过分。

人类终于有了文字之后，并没有马上因此获得应有的恩惠。知识的传播与积累并没有一下子变得太过容易。从结绳记事到刻石颂德，从罄竹载罪到纶巾议论，从宣纸录史到革皮藏图，文字的载体从未易于保存、便于传播。小说《西游记》生动地讲了这样一个故事：在文字传播极为困难的时代，获取知识（取经）有多么辛苦。

然而今天，文字传播的便易已经达到前所未有的程度。可以说是互联网改变了一切。字处理程序、博客程序（Blog Engine）以及搜索引擎使得文字书写、经验知识的记录、传播、共享、检索变得前所未有地容易。任何人只要稍有常识，就可以“出版”自己“体验”、“试错”、“观察”的文字记录。搜索引擎简单而又清爽的界面背后几乎是宇宙量级的信息（用“海量”这个词已经不够）。知识共享的精神被前所未有地发扬光大，最直接的也是意义最重大的产物是免费的维基百科（Wikipedia.org）。今天，只要拥有足够的阅读能力，任何人都可以获得过去难以获得的“博士”级的知识。

所有用过“饭统网”或者“大众点评网”的互联网用户都可以体会到使用文字共享信息和经验的好处。即便从小就生活在大城市，也没有办法详知所住城市每一处吃吃喝喝的好去处。没有这种文字的共享，人们就不得不退回“石器时代”，而失去很多享受生活的机会。“不到长城非好汉”之类的说法，在文字（以及图片、视频等其他信息记录媒体）如此发达的今天多少已变得有些莫名其妙。

在这样的时代里，“阅读”突破了个体的“体验”或者单纯的“试错”的种种局限。“体验”往往只能局限于自己，而“试错”也受限于自己的阅

历。然而，通过“阅读”，我们可以得知他人的“体验”和“试错”结果（即所谓的“经验”）。可以跨越时间、空间，更不用说跨越种族和国度——文字翻译工具越来越先进，而掌握两种或者两种以上语言的人数也在不停地增加。

“阅读”的前提是使用文字记载的前人经验已经存在。而文字使得快速的经验积累成为可能——“对蛇（爬行动物）的恐惧”可能需要几百代才能通过记忆遗传变成“天生的知识”，但是，有了文字之后，一代之间，就有可能积累并获得千百年来积累的知识。现代人只需要通过小学、中学、大学总计差不多15年左右的时间，就有机会在学校里把哥白尼、伽利略、牛顿，或者达尔文、门捷列夫，甚至爱因斯坦等历史上的巨人们所拥有的全部知识囊括在自己的脑中。

文字太重要了。但是，明显的另外一个事实是，小学、中学、大学总计差不多15年左右的时间并不可能，也没有做到“教育”出另外一个哥白尼、另外一个伽利略、另外一个牛顿，或者另外一个达尔文、另外一个门捷列夫，甚至另外一个爱因斯坦。显然，还应该有更重要的获取知识的方法，其使用以及传授的难度之高甚至连世世代代的精英们前仆后继、呕心沥血精心设计的“正规教育”体系都往往以失败告终。

第2节　摆脱经验的局限

除了“试错”、“观察”、“阅读”之外，“思考”，准确地说，“正确地思考”，才是获取真正意义上的知识的主要手段。没有文字的时候，人类已经能够思考。但局限于已认知的知识数量，当时人类很难正确思考。

比如，很容易想象，在远古时代，人们对因果关系的认识当然会非常局限。

而一切的现实生活经验都在让他们体会到“万事必有因果”。当人们看到树上的枝叶被风吹动的时候，当然可以理解风是枝叶飘动的原因。但是他们并不知道今天人们在小学的时候就已经从教科书里得知的“空气的流动形成了风”。于是，他们自然地这样认为：“肯定是有什么力量造成了风，但是究竟是什么呢？”在没有任何“合理解释”的情况下，他们会接着认为，“那只能是神的力量”——因为，“万事必有因果”。他们无法想象这世间确实有“没有任何目的”的事情存在。事实上，到今天为止，整个人类群体中存在一群相当大比例的人依然坚信“万事必有因果”，并把这样的认识作为理解一切的根据。

托马斯·索维尔曾经慨叹达尔文的伟大，说：“达尔文不仅是生物学上的，更是人类思想发展史上的一个界标”。〖1〗达尔文之所以伟大，是因为他几乎是我们所能知道的第一个有完善的能力，可以用跨越长达几百万年的时间跨度，并彻底摆脱“个体感知”的局限去“正确地思考”问题的人；也因此使得后来无数的人可以“站在巨人的肩膀上”，建立并完善一种突破人类个体局限的系统的思考方法——“科学方法”（Scientific Methods）。

1859年11月24日，在经过20年小心谨慎的准备之后，达尔文出版了《物种起源》。第1版印了1250本，在1天之内销售一空。然而，这并不意味着达尔文“胜利”了，宗教“失败”了。

> 达尔文逝世后的第43年，《物种起源》问世的第66年后，即1925年，美国田纳西州的一位中学教师约翰·斯科普斯，因在课堂上讲解达尔文进化论而成为被告，被告上了法庭，推上了审判台，最后被处以90美元的罚款——这就是历史上著名的“猿猴诉讼案”（The Scopes Case, also called “Monkey Trial”）〖2〗。
>
> 尽管“猿猴诉讼案”的判决只限于田纳西州，但，直到1968年，美国高等法院才根据《第一修正案》判决，学校可以讲授进

化论，因为这是科学。

> 1987年，一宗来自路易斯安那州的案件使得争议再起。最终高等法院判定，“要求学校在讲授进化论的同时必须允许讲授神创论”是违宪的。
>
> 1999年，堪萨斯州教育委员会投票决定从标准化考试中剔除作为考试科目的进化论。有些专家认为，这是个非常有效的阻止教师讲授进化论的方法，因为学生不用被考到进化论了。
>
> 阿拉巴马州的教科书上，印着这样的声明：“进化论是某些科学家相信的学说，而非事实。”
>
> 在明尼苏达州，一位认为神创论是确凿的科学的老师因在课堂上发表对进化论的批评而被劝退。这位老师将学校告上了法庭。
>
> 2005年12月20日，美国宾夕法尼亚州联邦地方法院做出裁决，认为生物由某种高智能设计师所设计而成的“智慧设计”论系宗教理念，在公立学校科学课上讲授该理论违反美国宪法第一修正案。

大多数关于这个话题的文章，总是从宗教和科学相互对立的前提出发，力图用这些事件证明宗教影响的强大。对于宗教本身，我有我自己的理解和看法，但是即便我个人是个所谓的“没有信仰的人”，我也不会反对“信仰自由”，同时不应该、也做不到去强迫任何人放弃信仰。

事实上，宗教和科学并不一定对立。如果宗教和科学是彻底对立的话，那就没办法合理解释这样一个事实了：哥白尼、伽利略、达尔文、牛顿等众多的巨人都是有坚定宗教信仰的。事实上直到今天，地球上毫无疑问还有很多科学家依然有着很坚定的宗教信仰——尽管我们很难有办法获得一个确切的统计数字。

与科学一样，宗教也是人们用来“思考”这个世界、“解释”这个世界的工具，只不过，在解释物理世界方面（比如，生命的起源、天体运转的机理），现代科学已经逐步地替代了宗教。今天的宗教势力依然庞大，只是宗教的重心已经转移到另外一个更需要它的方面去了——人文领域。

在“进化论”和“神创论”（以及“神创论”的变体“智能设计论”，又称“神力设计论”）至今的持续争议中，争论双方都是对自己的看法确信无疑的。而真正关键的区别在于，达尔文的支持者，如果确实是在理解透了之后坚定地支持的话，都是有能力运用心智的力量摆脱自身感知的局限的人。而达尔文的反对者，是那些心智力量尚未发展到可以用来摆脱自身感知的局限的人，他们无法正确地理解并完整地运用新的思考工具——科学方法论——去思考问题，甚至并未意识到自己恰恰是因为这

个原因而拒绝科学。

今天，与创世说的观点相反，严肃的科学杂志没有过否定进化的报导。上世纪90年代中期，美国华盛顿大学的George W. Gilchrist调查了列入原始文献的数千种期刊，想要找到关于“神力设计”或创世说的文章。他查遍了数十万个科学报告，也没有发现一篇关于创世说的报告。后来，由东南路易斯大学的Barbara Forrest和凯斯西部保留地大学的Lawrence M. Krauss用了几年的时间分别独立进行了同样的调查，结果也是无功而返〖3〗。可以说，今天的所有严肃的科学家都应该是相信并能够理解进化论的，尽管他们同样可能有严肃的宗教信仰。

我们知道，每个人内心都充满了恐惧，所有的恐惧其实都源自于我们害怕未知。于是，恐惧是永恒的，因为我们永远不可能什么都知道。托马斯·索维尔的类比特别精巧。他说，在茫茫而又无限的未知空间里，我们的“知识”只不过像其中的星球一样，而星球与星球之间的空隙不知道要比那些星球本身大出多少倍。所以，我们需要“信仰”、“希望”、“爱”、“奇迹”，甚至子不语之“怪力乱神”〖4〗等被学者们称为“必要之幻觉”（Necessary Fiction）之类的东西去填补这些空隙才感觉心安理得。

所以说，去讨论很多人热衷的关于“爱因斯坦的宗教信仰究竟是怎样的”，或者“爱因斯坦究竟有没有宗教信仰”是没多大意义的事情。因为，即便是爱因斯坦也会心存恐惧或者说敬畏。因为他跟所有的人一样，也要面对未知——即便他知道得比所有其他与他同时代的人都多得多，然而，他所知道的一切，与对他来讲未知的一切相比，只不过是汪洋中的一个水分子而已。所以，即便他有信仰也并不令人惊讶；就算他有信仰，信奉的也肯定不是那些拒绝科学的人所信奉的神。

人类要是不会阅读，不会记录，不会表达，不会思考，会是什么样子呢？下面这个故事流传颇广颇广〖5〗>：

把五只猴子关在一个笼子里，上头挂着一串香蕉。实验人员准备了开水，一旦有猴子碰香蕉，马上就会有滚烫的开水浇向那只猴子。首先有只猴子想去拿香蕉，被开水烫，之后每只猴子在几次同样的尝试后，发现莫不如此。于是猴子们不再试图去拿香蕉。

> 然后实验人员把其中的一只猴子换走，换进去一只新猴子。这只新猴子看到香蕉，当然马上想要去拿。结果，还没等科学家浇水，其他四只猴子就对那新来的猴子一顿暴打。新猴子挨了几次打之后，也不再试图去拿香蕉了——怕再挨打。

此后，实验人员再把另一只猴子换走，换进去另外一只新猴子。这只新猴子看到香蕉，也是迫不及待要去拿，当然，一切如前，等待它的是其他四只猴子的一顿暴打。于是，这只新来的猴子也不敢碰香蕉了。

最好玩的是，上次挨打的猴子，这次出手最重。（其他的猴子也许出于爱护，这只猴子肯定是出于报复），因为它并没有被开水浇过。

最终，笼子里最初的五只猴子都被换走了。现在的这五只猴子并不知道开水的存在，它们只知道一件事情——谁要敢碰那串香蕉，上去就是一顿暴打。（它们的行为与爱护无关，全都是出于报复！）

这个故事据说可以说明传统是如何形成的。事实上，这个实验只能部分说明某些荒谬的传统是如何形成的。很多今天看起来没什么道理的传统，当初可确实曾经正确或者曾经最接近正确。这个故事真正可以让我们看到的是，对于知识的正确传播来讲，语言和文字以及逻辑思维有多么的重要。暂时不讨论这个故事的真实性，让我们继续联想：如果，猴子们可以讲话，那么就不用动手打了。如果，猴子们会写字，无论换多少次，换多少只，新来的猴子都不用挨打——更不会无辜地被打。如果，猴子们能完整地使用逻辑，或许它们最终会想出办法躲开开水并吃掉香蕉，并且甚至可能会因此对那些做实验的人心存鄙视。

讲到文字的重要，忍不住多花些篇幅，冒着被认为是过于啰嗦的危险，再插入一个例子。以下是电影《基督山伯爵》的一个片段，这一小段，看过无数遍，每次都让我满身鸡皮疙瘩。

身陷大牢里的爱德蒙·唐太斯终于见到挖了六年却不幸挖到另外一个牢房的法利亚神甫。

后来,法利亚神甫要求爱德蒙帮他挖地道：In return for your help, I offer something priceless…（为了报答你的帮助，我将给你提供一样无价的东西……）–My freedom?（–我的自由？）爱德蒙的眼睛一下子亮了。

Freedom can be taken away.（自由是可以被剥夺的。）法利亚神甫颇有些不屑，接着说道：As you will know, I offer knowledge, everything I have learned, I will teach you economics, mathematics, philosophy, science…（就像你将会知道的那样，我教你我知道的一切知识；我会教你经济学、数学、哲学、科学……）

爱德蒙忽然又发现了值得自己兴奋的东西：… to read and write?（读书、写字？）

利亚神甫愣了一下，发现这是个大字不识一个的家伙，颇有些无奈：... of course.（……当然。）

爱德蒙根本无法拒绝了：When do we start?（我们啥时候开始？）

神甫认为知识最宝贵，大字不识的爱德蒙却只知道自由最可贵。可是没有知识，精神怎么会自由呢？精神不自由肉体自由又如何呢？而精神的自由是谁也夺不走的。爱德蒙的重生从这里开始了，他开始识字，他开始能够深刻地思考，不再只是个动物，而是个可以天马行空的人——尤其在许多年后他重获肉体自由之后……

因为没有足够精巧的语言，也没有可以使用的文字，所以那些猴子不可能进行有效的交流和讨论。于是，猴子不大可能有机会发展出完整的逻辑思维能力，更不用说“科学地思考”。所以，猴子们最终都不可能搞清楚香蕉和开水是什么关系，只是得到了一个结论——香蕉是不能碰的——至于为什么不能碰，却被完全地曲解了。只看结果，不究原因，或者是乱解原因，是一种多么危险的想法和做法啊？正所谓“经验主义害死人”。

谈到这里，我们已经触及所有的学习过程，或者说知识传递过程中最大的障碍——“经验主义”。所有的人或多或少都是经验主义者，因为，前面已经提到过——所有的人获取知识的最为基础的手段就是通过“体验”。经验主义在一定的层面上是适用的，不能彻底否定它的重要价值。但与此同时，必须认清“经验主义”的根本局限。

首先，个体的经验有限。

一个特别能说明问题的例子是所谓的“强光喷嚏反射”（Photic Sneeze Reflex

http://en.wikipedia.org/wiki/Photic_sneeze_reflex。

）。现在我们已经知道这是一种通过基因遗传的特征，大约有17%到35%的人拥有这种“症状”。目前可信度较高的说法是，眼睛和鼻子的知觉受到同一条三叉神经的支配，所以，对于强烈刺激的防御反应混淆在一起引起了喷嚏的出现。具体说来，从眼睛进入的强烈阳光，鼻腔误以为是对自己的刺激，故以喷嚏的形式欲将异物驱逐出去。亚里士多德在他的《问题》第33卷就曾提到过这个现象，可是亚里士多德当时尽管自己有过体验也无法正确解释，更为困难的是，读到亚里士多德的文字的人，至少有65%的可能性无法用自己的经验理解那段文字所记录的现象。

1798年，英国化学家约翰·戴尔顿（John Dalton）发表了他那篇著

名的《关于色彩视觉的离奇事实》（"Extraordinary facts relating to the vision of colours"）。

科学家们从那时候才开始对“色盲”现象展开研究，对其作出更为全面、科学的解释。从统计数据来看，至少有3%以上的人在色彩辨认上存在障碍。然而很容易想象，在此之前，色盲的人无法获得来自他人的任何理解，能够获得的可能只是嘲弄。

另外一些时候，无法突破个人有限的经验去理解周遭事物和他人，总是会带来惊人的灾难。2004年12月1日，中国官方首次公开发布《同性恋白皮书》，称中国目前处于性活跃期的男同性恋者超过1000万人。在一些开放的西方国家大约有5%至7%的男性承认自己是同性恋或者有同性恋倾向，女性稍低于这个数字。而按照世界公认的数据，即同性恋人口占人口总数的2%到5%的比例，中国大陆的同性恋总人数超过4000万人。并且这个比例相对恒定，同性恋人口不因社会的压制或宽松而减少或增多，只有隐蔽与显露的区别。

同性恋现象不只是在现今存在，历史上早已有之。也没有任何证据表明同性恋人口的比例在增加。然而，仅仅是因为大部分人无法突破自我经验的局限，而导致的惨剧是难以想象的。

这就解释了为什么人们总是异常痛苦于不被理解，并且那么强烈地认同“理解万岁”之类的口号的同时又常常无法理解别人——因为每个人都或多或少受到自我经验的局限。而这也是经验主义的局限之根源所在。摆脱自我局限经验的难度有的时候无穷大，前面的三个例子可以很好地说明这个问题：有一些时候（其实应该是很多时候罢？）我们根据自我的经验完全无法想象他人的体验究竟是什么样的。

其次，群体的经验有限。

群体经验的局限根源来自于人类的寿命有限。目前还没有发现哪一个人的寿命可以超过200岁。可是，哪怕长达200年的时间，对于知识积累和消化来讲，也实在是微不足道。从公元前3世纪希腊哲学家阿里斯塔克斯猜想太阳应该是世界的中心到哥白尼提出日心说，大约经过了1800年；从亚里士多德在《问题》第33卷中记录“强光可能导致喷嚏”到现在科学家们提出相对可信的解释，已经过去了2300多年。

达尔文的进化论，到今天也只不过是少数人真正理解并坚信的科学学说的真正原因在于，这是一个无法仅仅通过个人体验而获得的知识，甚至是整个人类群体自身的经验也无法涵盖的知识。人类中有谁有能力亲身体验从我们与猴子的共同祖先一直进化到今天的整个过程呢？如果谁真的竟然可以全程经历的话，就可以看到他的某些亲戚到今天还是猴子，而另外一些亲戚慢慢变成了大猩猩，而那些大猩猩的某些亲戚慢慢变成了黑猩猩，黑猩猩的亲戚后来有一些变成了猩猩；猩猩的某些亲戚最终变成了今天的人……可是，需要至少200万年，才有机会看到某些

大猩猩进化成黑猩猩呢。

面对无法亲身体验的知识，人们往往会心存恐惧，因为人们害怕未知。而群体面临无法体验的知识，往往会表现为疯狂。有句话非常精辟，“很多时候，人们的善良出自于软弱，而他们的残暴只不过来自于恐惧。”哥白尼深知这一点，所以，直到临终时刻才敢于正式出版关于日心说的《天体运行论》。哥白尼的支持者布鲁诺就嫩了一点，或者说表现得勇敢了一点，结果就被烧死了。

最后，不仅存在无法通过个体或者群体经验获得的知识，还存在与现有经验相悖的知识。

我们常说，“经验宝贵”，然而，在某些时候，所谓的“经验”恰恰就是我们进步路上的绊脚石，甚至是我们进步时能遇到的、稍稍出点差错就可能无法逾越的鸿沟。

人们在理解新的知识的时候，往往依赖过往的经验。所以，在教育学中，“类比”是很多学者和专家最为推崇的教学方式之一。小学老师用煮熟的鸡蛋类比地球的构造，使得小学生一下子理解了他们不可能亲自体验的知识——谁有能力钻到地心去看看呢？中学老师用太阳系的构造类比原子的内部构造，使得中学生一下子理解了他们不可能亲自体验的知识——在相当长的一个时期里，不是每个学校都可能拥有足以观察原子内部构造的场离子显微镜的。更为神奇的是，这些中学生依赖的是一个无法通过个体体验来获得的经验知识——太阳系的构造。

然而，使用类比理解新的、或者是未知的知识的前提是，这个知识与某个“现存经验”接近，或者类似。可是，某种程度上，有时候连“类比”这个神奇的工具都无能为力，因为，总是有些时候我们面对并尝试去理解的知识与现有经验相悖。

观察一下就知道，日常生活中几乎所有主要的“沟通障碍”本质上都是因为沟通双方无法让对方理解与他们的经验相悖的知识或者信息造成的。不夸张地讲，目前书店和图书馆里几乎所有的关于沟通技巧的书籍中提供的解决方案都没有真正说到点子上。这种知识和信息的传递，不是仅仅通过“站在对方立场上考虑问题”就可以轻松而彻底解决的。尽管“站在对方立场上考虑问题”确实已经是很有用也很难以掌握的技巧，可是，当我们面对（或者说“背对”可能更准确些）“双方立场都无法考虑到的问题”的时候呢？尽管这样的时候我们甚至可能不知道问题究竟是什么，但有一点是几乎确定无疑的，这种问题不仅确实存在，还往往至关重要。

克林顿的夫人希拉里就观察到这样一个现象，“所谓优秀的领导，能够把人们带到他们想去的地方；而所谓卓越的领导，能够把人们带到他们应该去的但是没想到过要去的地方。”能有这样的思考，能有这样的表述，说明希拉里不仅智商过人（据说超过147），心智能力也足够强

大，强大到可以理解那些“卓越的领导”的地步。

在我看来，所有的教育失败的症结，也是基于此。探索未知、寻求真理的时候，几乎所有的困难都来自于如何正确地理解“甚至可能与现存经验相悖”的知识。从这个角度看，过去的宗教已经没有能力承担这个责任，必须让道于少数人已经把握、并且正在使用、也正在完善的方法手段——科学。关于科学方法，是一个远远超出我的文章讨论范围的话题，我的建议是，所有的学生都应该至少认真阅读三本关于科学史和科学方法的书籍。

从这个角度上看，人类也许是地球上最尴尬的物种之一：长期的进化使人类发展到今天这个高度，但是，每个人在出生的那一刹那，实际上与其他的动物居然站在几乎同样的起点上，心智要从零开始进化。

此后的一生中，要用相当长的时间通过枯燥的学习和反复的实践才能获得文字运用能力（有些人通过努力能够使用多种语言）。有了文字能力才能通过阅读摆脱种种局限获得更多的知识。而后还要学会逻辑、通过科学的方法思考问题，然后才可能成长（或者干脆用“进化”作为类比更好一些）为真正意义上的人——当然一定有相当比例的、绝对超过半数的“人”其实在这条路上只进化到一半都不到的程度就自以为是去了。

一不小心看穿了教育本质的人如若再稍微脆弱一点，就会无比失望，甚至绝望。无法想象这样一幅画面：

> 一个大猴子在卖力地“教”一群小猴子——要是一个大猩猩在教一群小猴子倒也强一点。可以想象的是那些最终进化成人的小猴子一路上要经历怎样残酷而难以想象的磨难？！

这个类比貌似过于尖刻，且令人非常难以接受。但是不得不承认这个类比不仅生动而且准确，并且还是在没有冒犯任何人的情况下。当然，估计也没有谁愿意对号入座。

据说，上帝为了不让古巴比伦人建成通天塔，于是就让人们说不同的语言。事实上，语言障碍从来都不是“不可逾越”的，顶多只是“难以逾越”。马可·波罗在700多年前，在没有“金山词霸”、不懂“艾宾浩斯记忆规律曲线”、既不“逆向”也不“疯狂”的情况下，学会了地球上最无从捉摸的、容易忘记、难以学习的语言——中文。今天，地球上掌握多种语言的人越来越多，然而，建造通天塔的另外一个障碍终于浮现了出来——很多“人”可能一辈子都不能摆脱的、“经验主义”的局限。

在这个转折点上，“类比”依然有着神奇的力量。最关键的第一步是，记住并理解以上的例子，然后牢记这世界确实存在“与现有经验相悖的知识”。再把这句话变成现存经验，用它去类比未知。而后，必须投入大量的时间和精力去学习和掌握“科学方法论”，挣扎着进化成真正意义上的人类。当然，必须重申，谁都有放弃进化的权利。

注释：

〖1〗 Knowledge and decision, by Thomas Sowell, p.98.

〖2〗 2000年7月13日，CNN曾做过一个关于此事的、标题为”The debate goes on”的专题报道：http://archives.cnn.com/2000/LAW/07/13/scopes.monkey.trial。

〖3〗参见《Scientific American》杂志的报道：http://www.sciam.com/article.cfm?articleID＝000D4FEC-7D5B-1D07-8E49809EC588EEDF。

〖4〗这一点上，孔子很厉害，在那样的年代里竟然可以做到清楚 “怪力乱神”的无聊。不过，2006年的某期《光明日报》上（http://www.gmw.cn/content/2006-03/05/content_379400.htm），有人说，其实应该这样断句：“子不语，怪力乱神”，意思是说， “孔子不说话了，惟恐用力分散影响集中精神。”

〖5〗这个故事经查证，大抵上应该是一个 teaching aids story而已。David Gardner在fool.com上的评价颇有意味：Dan recently had forwarded to him one of those extremely amusing (and enlightening) Psych101 experiment stories that makes its own important point. As this was forwarded to him, neither he nor I could verify the exact study, but even if it never occurred (and I like to think it did), there is spiritual truth here, dear Fools -- and I regard spiritual truth as a deeper thing, in its own way, than scientific truth. （http://www.fool.com/portfolios/rulebreaker/1999/rulebreaker991005.htm）

第3节　提高自学能力

我常常暗骂现在的本科教育，可是我知道骂了也没用，所以，骂的时候只是偶尔才愤怒。不夸张地讲，今天的本科教育很大程度上干脆就是忘了本。本科教育的根本在于培养学生的自学能力。理论上讲，本科毕业之后，学生应该有能力自学自己需要的任何科目。

可是，今天所谓的本科教育基于种种原因，或明显地、或隐晦地、或有意地、或无意地使大多数毕业生在毕业的时候依然不具备基本的自学能力不说，甚至可能连本专业都没学好。最要命的是，本科教育不仅没能让相当数量的学生学好本专业，甚至令他们对自己的专业产生了憎恨。

抱怨是没有用的，尽管很多时候为了身心健康是必要的。偶尔骂骂，证明自己还是个七情六欲正常的人之后，还是应该花更多的时间真正弄清楚自学能力究竟是什么，又应该如何掌握以及应该如何运用才对。

01 自学能力的基础技能是阅读理解能力

初中毕业之后，大多数人会拒绝承认自己阅读能力低下。可是，那仅仅是幻觉而已。很多人根本不具备基本的阅读能力，顶多只不过是识字而已——弄不好识字数量也事实上很有限。说起来简单，阅读理解这事儿做起来确实难得很。首先，阅读是能够识别文字的人接收信息的过程，所以，在此之前就要有一个甄别所输入的信息是否可靠、有效的过程——这显然需要依赖长期培养的甄别能力。输入之后，信息要经过大脑处理：需要记忆的，就要记住，并且还要依靠反复才能真正记住；不能全部记忆的，就要用文字存档，并且还要想办法保证将来不可能找不到；刚输入的信息与过去曾输入的信息如果类似但却并不完全一样的话，还要花时间仔细甄别，以便将来使用的时候不出差错；刚输入的信息如果与过去曾经输入的信息有关联的话，那就要想办法弄清楚究竟是怎样的联系，要知道大脑中存储的信息要多到一定程度才有能力“融会贯通”……我们的大脑是如何装载存放信息的，科学家们研究了很久也说不清楚，但我们可以想象的是，那肯定要比受过专业训练的图书馆管理员所做的事儿不知道复杂多少倍，但是很多人却想当然地以为自己完全可以胜任，真是不自量力。

02 检索能力是建立在相当熟练的阅读能力之上的能力

文字是人类区别于其他动物的最根本标准之一，但是，大多数人往往并不重视文字。这也难怪。上一节就提到“人类也许是地球上最尴尬的物种之一”，然而最终人类还是拥有了文字，从某种程度上摆脱了这种尴尬。人类拥有了文字之后，拥有了最佳的知识积累经验共享手段，乃至于成为地球上最强大的物种——而其他的物种只能依赖最落后但被称为神奇的方式：基因遗传。然而这并不意味着说所有人都最终可以获得足够的文字理解能力，事实上，大多数人都有严重的阅读障碍：很多人高中毕业之后就不再读任何书籍；偶尔看看报纸杂志上的短文（或者是互联网上的帖子）却也常常断章取义——他们不是故意断章取义的，他们是无法做到认真仔细地把每个字都看清楚，更不用提揣摩字里行间的逻辑关系了。而随着自身知识的不停地积累（通过不停地阅读、观察、理解、交流、沉淀、筛选），一个人终究会发现图书馆的好处，当然，在一个图书馆体系从未真正有效建立的国度，互联网几乎成了最后的救命稻草。从这个意义上，搜索引擎就是互联网价值的最终极体现（不得不插一句，从这个意义上看，有些搜索引擎的搜索结果被商业收入所左右的做法多么令人憎恨）。当我看到很多本科毕业生甚至研究生不善用图书馆资源、不会用搜索引擎、而仅仅因此就无法找到实际上唾手可得的有效信息的时候，无法不感到悲哀。

03 写作能力在自学能力中占据着重要的地位

我在这里所提到的写作能力不是写小说的能力，不是写诗歌的能力，不是

写剧本的能力，不是写散文的能力，我说的只是写作能力中的最基本的一种：写出简捷、有效、朴素、准确、具体的说明性说理性文章的能力。我们的教育，把语文和文学过分紧密联系起来，乃至于忘了文字本身最重要的意义是什么。文学只是文字应用的众多领域中的一个而已，甚至都不见得是最重要的领域。这也许很多人不愿意接受，但它却是事实：我们的文化中，如果真的少了一本《红楼梦》或者《西游记》，实际上并不影响今天我们出差坐飞机，查资料用互联网，感冒了吃白加黑，累了渴了喝红牛。日本人没有著名作家渡边淳一、大江健三郎也一样最终可以有 SONY这种超级企业；美国人没有梭罗和海明威，一样可以打赢第二次世界大战成为超级大国；英语今天主宰全球的原因实际上并不是因为他们有莎士比亚、培根、狄更斯和柯南道尔。我们的语文教育忘记了教会学生如何用“简捷、有效、朴素、准确、具体”的文字记录自己的知识和经验以便通过共享获得更多的知识和经验——更不用说“生动”了。所以，中国人没有做出 Linux，做不出 Wikipedia，写出来的Blog大多是无病呻吟的心情日记而已。请注意，在这里，我并没有任何用意去鼓吹“文学无用”。我只是说，

a.从人类整体发展情况来看，除了“文学”之外，文字还有更多其他的责任——传递信息，积累经验，共享知识等；

b.对大多数普通人来说，后者可能更重要一些。

04 实践能力是自学能力最终能够转化为真正价值的根本

曾在某本书上看到一句非常令人震动的描述："很多人正是因为没有目标才不停地'学习'"。很多人都慨叹，工作之后才知道什么真正有用，可是"书到用时方恨少"。如果，一个人不是很懒惰的话，那什么时候开始学都不晚啊！知道自己需要的是什么，真正的学习才开始。比如说英语这事儿，很多人天天在学却从来不用。背单词坚决不造句，却去练习什么词根词缀记忆法或者联想式记忆法。背了那么多单词，却从来不去读英文文档，从来不写英文文章，当然，偶尔还是说说英语的，但仅限于"Hello; How are you; I'm fine, thank you, and you?"之类的。其实，2000基础词汇基本掌握、基本语法规则大致了解之后，就应该去用英文了。比如，看本专业的英文原版材料就是很好的"使用英文"的机会。有不认识的词，查字典嘛；每个单词都认识，但整句话就是看不懂，查查语法书嘛；如果还是搞不明白（其实这种概率并不是很高，甚至极小），那就问问老师嘛。可是，我所见到的绝大多数学生没有进步本质上只是因为懒惰，他们在第一步就已经放弃实践了——我经常遇到问老师"这个单词是什么意思"的学生，这样的学生，连字典都不愿意查（别告诉我查不到，今天的辞典种类很多，另外还有互联网，查不到的概率实在小之又小），更别说去查语法书了。实际上，有的时候我甚至觉得我能在新东方做英语老师仅仅是因为我会查字典、翻语法书，然后再加上一个搞不清楚决不罢休的心态而已。可是为什么有那么多的人连这种最基本的实践都不愿意做呢？

如果真的看懂了这篇文章，那你就应该认真想一下自学能力了——而自学能力的打造就是从你认真对待它开始，它就像你的恋人一样，你对它好，它才对你好。完全靠自己学一样东西吧，管它是什么。并且一定要学好，学到比相当数量的人都好，如果你真的做到这个地步，那，你不仅已经是一个完整的人，还是一个相当优秀的人——哈，你可以对你自己说"你太有才了！"我个人的建议是去自学一门计算机编程语言。因为，关于计算机编程语言的文档，互联网上有最广泛、最全面的资源。并且，优秀的资源往往是英文文档，所以，顺带还练习了英文阅读理解能力——想想吧，肯定不仅仅是一举两得。

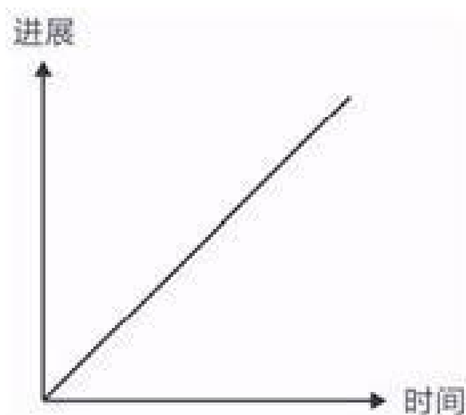
05 永远保持开放的心态

我们的大脑有个运行机制叫做"选择性输入"。具体表现就是你在很多人身上看到的特征：他们只能听到自己喜欢听的，只能看到自己喜欢看的。其实这样的特征未必就是100%的缺陷，很多时候它对我们来说甚至属于"自我保护功能"。然而，对于一个挣扎着发展自己心智的人来讲，"选择性输入"就是个可怕的敌人了。对抗"选择性输入"的最好办法，就是用我们最好的工具——纸笔。有空的时候，或者干脆定期找出一段时间，把那些目前暂时无法理解的、或者支持的、或者反对的，或者无所谓的论点观点记录下来。无法理解的，写下自己当时的疑惑究竟在什么地方；支持的，记录下几个自己的支持理由或者实例；反对的，也一样可以记录下几个自己的反对理由或者实例；甚至那些无所谓的，

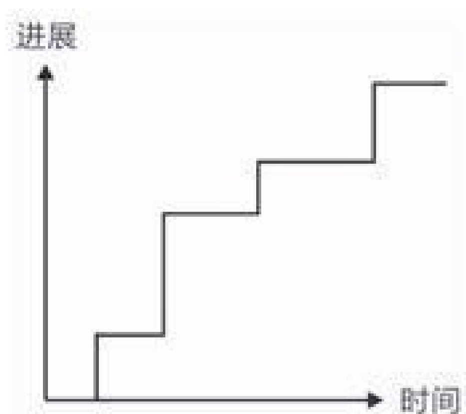
也可以写下为什么自己觉得这完全是无所谓的。这样的记录会使任何一个有着这样良好习惯的人获得他人无法拥有的处理信息和知识的能力——“反刍”。这种“反刍”能力，是我们避免成为“选择性输入”的受害者的重要保障。

06 了解学习的进程

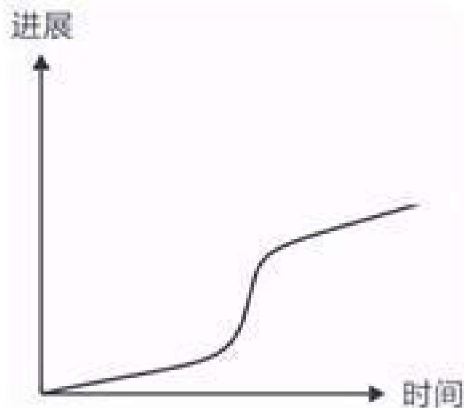
所有的学习过程从进展方式上来看都是类似的，但貌似并不是所有的人都真正了解。有一个并不太蠢但也足够蠢的幻想是：只要你努力，你就可以一直持续地进步。实际上，学习的时候，进展和时间之间的关系可以肯定不是线性的（在你确实努力的前提下）：



那个曲线实际上更可能是阶梯状（如下图）的——有的时候，你会很长时间没有一点点进展，但是某一刻开始感觉突飞猛进；而后，就又是长长的一段所谓的“平台期”。



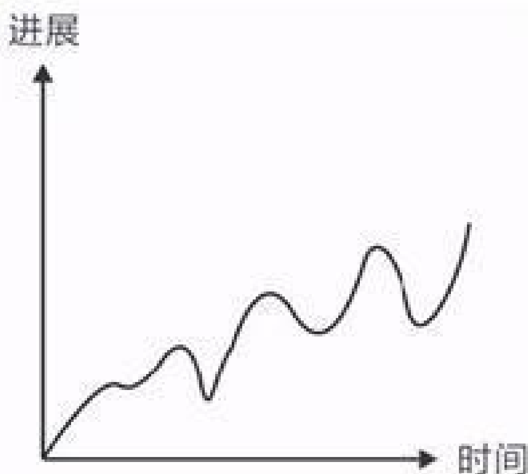
事实上，每个阶梯可能没有那么陡峭。如果放大一点，阶梯的每一阶可能应该是这样的：



在任何一个阶段，总是有一段时间进展缓慢，许久过后，所谓量变到质变的效果才会出现，才可能有突飞猛进的感觉。

可是人们往往在行进一小段时间之后，就因为觉得进展“过分”缓慢而产生动摇。所以，从来都没有体会过突飞猛进的感觉。然而这样慢慢动摇直至最终放弃的人，在漫长的一生中总是会遇到身边的某些人在“突飞猛进”——于是，在不愿意承认自己曾经的错误的情况下，当然貌似“最合理”的解释就是“呀，他肯定有什么诀窍！”

当然，更多的时候，那个曲线应该是一个并不规则、上下起伏，但最终总体上依然是上升的曲线，类似下图中的曲线。打个比方，有时候就有点儿像华尔兹那样，先进两步再退一步。



如果，你把时间和进展之间的关系仅仅理解为纯粹的线性关系，那你最终根本不可能遇到你所满意的进展。其实，没有哪个人可以长时间忍受失望。这样看来，你曾经的放弃，往往并不是因为你没有毅力，而只是对时间和进展之间的关系理解错误造成的——在频繁发生失望甚至

绝望的情况下你居然坚持了那么久，你其实是多么的有毅力啊！

第4节　正确对待老师

我在最初打算写关于时间的系列文章给学生看的时候，就曾仔细思考我应该用什么样的态度去写。最重要的一件事儿是：我绝对不应该用高高在上的态度，因为我不敢高高在上，天堂是死了之后才可能去的。我每天都告诉自己，“别装，千万别装。你也没什么可装。”

对老师来讲，威信当然非常重要。几乎所有我认识的老师都会格外在意自己的威信，他们希望他们的威信会使他们的每一句话硬邦邦、亮闪闪，扔向天空就像晴天霹雳，砸到地上就会地动山摇。但是威严、尊严也好，信誉、荣誉也好，都是靠行动赢取的，而不应该靠伪装或者是恐吓获得。很多老师，其实不配当老师，因为，他们靠伪装获得高高在上的幻觉。偶尔我会遇到真正牛气冲天的老师，但更多的时候，我看到的是那些装到自己都信了的老师。另外一些老师，实在可恶，因为他们那么心虚，乃至于常常靠恐吓的手段赢得“敬畏”，而全然不顾可能对幼小的心灵构成大面积的、不可修复的损害。这些老师该被打屁股，可惜，没有相应健全的可用来处理他们的制度。

然而，于学生来讲，更重要的是避开另外一个陷阱——因为讨厌老师而拒绝学习。这是最常见的现象之一。很多学生，仅仅因为讨厌英语老师，就开始失去学习英语的兴趣。按照正态分布的规律来看，在某一个阶段里，你必然只能遇到一两位好的老师，以及许多平庸的老师，和那么一两位甚至可能令人生厌的老师——相信我，他们也恨你，如果你恨他们的话，每个人在这方面都非常敏感。难道你就应该只认真学那两位你认为是最好的老师教的课程么？这么做明显是荒谬的。一定要记住这句话——“无论如何，都不要也不应该用别人的错误惩罚自己，那么做不仅不对，并且愚蠢。”

还有几个现象必须提及。很多人在寻找老师的时候，观念过于扭曲。很多人因为看待老师的方法有问题，而导致浪费太多的时间和机会。

首先，不应该过分依赖老师。

有些时候，我能看出来有些学生并不是在向老师求助，而是竟然希望老师是童话故事里的神仙，或者武侠小说里的旷世奇人。我不觉得这种想法是故事看多了才造成的——其实原因只有一个：内心脆弱，无法接受现实却又急于摆脱尴尬的同时竟然不愿意付出代价。这样的学生，甚至本质上并不希望老师给他讲什么道理（就算老师讲，也只能讲出无数个其他老师早就前仆后继地讲过的道理而已），他希望的是得到一个

灵丹妙药，就着一杯凉白开灌下去之后就从此与众不同、焕然一新、重新做人。不要过分依赖老师。老师不是神。要求老师敬业是非常合理的，但要求老师负全责则是不合理也不现实的，事实上，即便是最好的老师，也只不过能做到他能做好的那一部分——尽最大努力去教好。

其次，要明白“做得最好”和“教得最好”往往根本不是一回事。

太多的学生，对老师的要求高到过分的地步。他希望自己的老师是顶尖人物，甚至方方面面都是顶尖的。我在新东方教书若干年，经常可以看到一个特别好玩的现象：越是基础差的班级，学生对老师的要求就越高。到了托福班、GRE班，像我一样发音差得“狠”的老师竟然可以大受欢迎——要知道，用我这样的口音去教新概念或者是四级考试的辅导班，很有可能被学生轰下台。能想象出这究竟是为什么吗？见识越少的人越喜欢用自己所有的见识作为判断依据，并且完全不顾自己见识的局限，也不知道自己的见识有局限。

“教得最好”的老师肯定会有，但往往并不是“做得最好”的那个。“做得最好”的人通常甚至可能都不一定会教，更不用说“教得最好”了。想想吧，帕瓦罗蒂的老师唱得比帕瓦罗蒂更好么？——那老师不见得天生有那么广的音域吧？但，他可以教出帕瓦罗蒂。泰森的教练打得过泰森么？——那教练估计不会有那么快的出拳速度吧？但，他可以训练出拳王泰森。罗纳尔多的教练球技一定

比罗纳尔多更好么？——不见得吧？但，他不仅教出了罗纳尔多，还有很多球星都是他的学生。

最后，用自己的学习结果衡量老师往往并不正确。

很多人都用自己的学习效果来衡量老师，以及老师讲授的学习方法和内容。这个貌似比较合理。但是，问题在于，老师之于学生，往往正如医生之于患者。有些时候，医生可以手到病除：但是另外一种情况同样非常常见：患者的病是否可以根治，不是医生可以决定的——患者可能得的是绝症，或者患者能够康复的前提条件是他要积极配合治疗。所以，作为患者，也许可以跟大夫说“赶紧给我找点合适的药，让我的感冒症状马上消失！”但是，患者肯定不会也不该对医生说“你要是三个月内治不好我的胃溃疡，你就不仅得退我医药费，还要补偿我精神损失！”

以上提到的这些误解，绝对不仅限于少数的学生。事实上，大多数的学生就是如此的。说起来有点抽象，但是确实如此：每个个体的存在以及活动都影响另外一个或者更多个体的甚至群体的存在和活动。学生的这些误解，直接或者间接引发了教师群体中的相当一部分人的回应——有些老师总是想尽一切办法甚至不惜欺骗，让学生觉得自己高人一等，最终的受害者还是学生自己——然而可笑又可悲的是，仔细观察竟然发现原来是周瑜打黄盖。于是，教师们都大公无私品德高尚、都洁身自好坚持原则……但这可能么？教师也是人，尤其作为一个群体，必然

会有各种各样的人性体现——但，在学生、家长、同事、领导以及整个社会的“超人标准”之下，扭曲程度便无以复加。

还需要补充的是，无论是哪一位老师，都有出错的时候。

很多的时候，我跟学生讲，“求你了，不要叫我李老师，听起来怎么像李大师——李 X志。”听起来像是在开玩笑，实际上，这句话里面包含着一个苦辣酸甜俱备的心愿：你能不能只判断一下我说的这事儿究竟有道理没有？有的话就听，没有的话就算了——当然，我有我自己的职业道德标准，没道理的事儿我不会讲。如果我讲的竟然不对，请相信我，我确实不是故意的——我每天都在想尽一切办法避免这种事情。可是，无论我多小心，都会犯错——这是决不会仅因为我的老师身份就会有所不同的。

我读错过的单词非常多——我有个笔记本上记录着超过200个的曾经被我读错过的单词，随便说一个作为例子：fa??ade，曾被我读作[fAkeid]（其实是 [f??5sQ:d]）；前两天我还遇到另外一个讲课相当不错的老师把 specific读成 [5spesIfIk]（其实是 [spE5sIfIk]），但这并不意味着更多的什么，这位老师是我遇见过的最具思想穿透力的老师之一。

我在课堂上无数次提到过，现在美国铁轨之间的距离是4英尺8英吋的原因竟然与两千年前的罗马人的战马的屁股的宽度有关——拿这个做例子告诫学生，今天的错误将必然导致明天的尴尬。可是，今天我为了写文章查资料，偶然发现，这个例子根本就是以讹传讹！

我永远记得一个场景。那是在几年前，我的第一本书《TOEFL核心词汇21天突破》刚刚出版不到三个月的时候。一个一脸委屈的小女孩拿着我那本书，走到讲台前问我：“老师，这本书里面有错误么？”我一秒钟都没犹豫：“当然！”我清楚地记得她愣了一下的表情，以及什么都没说就低头转身回去的样子。基于某种复杂的原因，当时我并没有叫住她，只是任凭她离去。

那么多顶级专家修订过无数遍的字典都会依然错误频频呢（不管是笔误还是印刷错误），我一个普通人写出来的东西，怎么可能没有错误呢？所以，我在那本书的再版补记中提到：“写一本书并不太难，真正难的是写一本没有错误的书——实际上基本不可能。然而我的幸运在于拥有热心的读者——让我觉得原本不可能的事情起码有了些许希望。”到今天，那本书每次重印的时候，都需要修订，我估计下次还是需要修订的。

我永远记得那个场景的原因，在于那一瞬间我看到了那孩子的失望。我明白在她那个年龄，多么希望有一个100%正确的导向和指导啊？也许是我在讲台上的强势，使她产生了希望，觉得终于找到了什么。然而，后来竟然发现我的书里也有错误！她多少不甘心地走上来问

我那个问题，其实都有点是最后的挣扎，而我干脆的那个回答“当然！”不知道会让她失望到什么地步。

我因此很难过。但又颇有些无能为力——我不能为了不伤害她就撒谎啊？！在可能的范围内，做一个真实的人是我长久的愿望。我最痛恨的是那些掩盖真相的人。尽管不见得所有的真相都要公开，但是，总是有些应该公开的真相。很多的时候，不明真相，是所有扭曲心理产生的最终根源。

有一次我看新闻，说某些家长认为动画片《虹猫蓝兔七侠传》过于暴力血腥而在网上发帖，最终导致《虹猫蓝兔七侠传》于2007年2月26日停播。我的看法是，这些家长的想法和做法固然可以理解，但是，这么做有用么？把孩子放在玻璃罩里面就肯定没问题了么？那美国电视里整天放《越狱》、《黑道家族》、《大爱》，美国就乱了么？孩子们就都被污染了么？孩子们就没有健康成长了么？为什么就那么害怕孩子们了解世界的真相呢？无论怎么掩盖，早晚有一天他们会知道的。如果不知道的话，那就更惨——因为他们最终获得的只有扭曲的真相。

我必须承认我天分平平。很多学生喜欢我，甚至非常喜欢我。他们会在评价表上给我最高分——所以，我也常常吹嘘自己是最受欢迎的老师，然后还要强调一下：注意，没有“之一”。刚刚这个吹嘘，只不过是我自己瞎开心的一种手段而已。然而，实际上我常常强制性地告诫自己——不要产生幻觉！大多数学生喜欢的并不是我，而是他们看到的讲台上的我。如果说，一个故事至少有三个版本：你的，我的，和真的。那我这个人估计也至少有三个版本：台下的，台上的，和学生看到的。所以，我要接受这样一个事实：很多的时候，那种喜欢、那种评价其实只不过基于误解。

我甚至应该更坦率地说，在任何一方面我都确认自己资质确实一般。我长相难看，个子不高；声音难听，唱歌跑调；英语单词背得很多，发音却估计一辈子都不会标准好听；我智力一般，托福考试作文之外的部分并不总是可以获得满分，而作文满分是因为 ETS的题库是公开的，所以我可以提前完整准备；我工作很认真，做事很卖力，但是，35岁的我刚刚脱贫几年时间而已，并且到现在也没摆脱中产阶级的身份；我甚至必须承认我人品一般，至少没那么高尚，直到30岁之后才开始有能力、有资本慢慢剔除一些卑鄙的想法；当然，直到今天也不得不时时挣扎——经常需要静下来独自一人“狠斗私字一闪念”。

但是，我的资质一般并不影响，至少并不完全影响我的思考能力。其实，如果肯仔细观察，就很容易了解：智商和思考能力好像并不完全关联。26岁不小心发现自己竟然不会思考之后我就一直在挣扎——每天都在挣扎。于是，我的资质一般并不妨碍我的思考结果有道理。我写这些东西的原因无非是觉得我的文字能力基本上可以把想清楚的事情正确地写出来。

最后要强调的是，很多的时候，老师讲得是否精彩，实际上与学生本身有极大的关系。在《少有人走的路》中，心理学家斯科特·派克花费大量的笔墨讲述了一次自己听课的经历。

> ……不久前，我去听过一位知名人士演讲，是关于我特别感兴趣的一个话题，我本人对此早有涉猎与思考。那位演讲者开口不久，我就意识到他绝非等闲之辈，随便说出来的都是真知灼见，并提供了大量具体生动的事例。我听得格外用心，他讲了大约一个半钟头，我听得满头大汗，拼命记着笔记。他讲的内容丰富而深刻，我估计自己能吸收的顶多不到一半，但已经是受益匪浅了。
>
> 演讲结束后，听众们都去参加茶会。我在茶会会场的文化人士之间走来走去，倾听他们的感受和意见。我发现多数人都对演讲失望，他们慕名而来，却感觉毫无收获。他们不理解演讲的大部分内容，认为演讲者不是他们希望的那种一流的演说家。一位女士甚至说，“他到底讲了什么？他没说出什么有价值的内容啊！”
>
> 旁边的人也纷纷点头，对他的话表示同意。
>
> 我无法赞同他们的看法。（差异可能在于）我对他的演讲题目很感兴趣，希望通过倾听演讲提高我的认知。我愿意思考演讲者的一字一句，认可他为演讲而做的努力，我也愿意为心智的成熟付出努力……

不得不承认确实有些老师非常不入流，但是，正如我们去书店买书一样，怎么可能买回来的每本书都同样精彩呢？就算那些精彩的书，又怎么可能都一字千金、字字珠玑呢！事实上，买回来的一本书里，哪怕有一句话给我们带来惊喜、带来思考、带来改变，就已经值回书价了。所以，有些时候，要注意自己的心态。有一则关于佛印禅师和苏东坡坐禅时的对话，说的是同样的道理。

> 有一天，佛印禅师教苏东坡坐禅。两个人对坐了一会儿，苏东坡头脑一转，问佛印禅师道：“你看我坐着，像个什么？”“像一尊佛！”佛印禅师心平气和地答道。当苏东坡正感到得意的时候，恰巧佛印禅师又反问苏东坡道：
>
> “你看我像什么？”苏东坡以为抓到机会了，答道：“像一堆牛粪。”苏东坡回家之后，告诉他的妹妹苏小妹自己是如何羞辱了佛印的。哪里知道小妹听了，却摇摇头，叹口气，对他说道：“哥哥！你又输了！佛印师父心里想的是佛，所以他看你像一尊佛，哥哥你心里想的是牛粪，所以你看师父像一堆牛粪。师父嘴里走出一尊佛，哥哥你嘴里拉出一堆牛粪。”

我曾经这样嘲弄过某些老师：

有些人并没有进化完整。可他们竟然当了老师。无法想象这样一幅画面，一个大猴子在教一群小猴子——可以想象的是那些少数实际上有潜力将来进化成人的小猴子要遭受多少折磨？！

可是，如果你恰恰是那个被折磨的有潜力的小猴子，一定要听从我的劝告：

首先，那些老猴子、大猴子、还有注定永远是猴子的小猴子，如果在折磨你，实际上真的不是故意的。

其次，那些老猴子、大猴子、还有注定永远是猴子的小猴子，其实根本无法阻碍你进化，除非你愿意被他们阻拦，最终变得跟他们一样。

最后，如果不出意外的话，你这一生无论在哪里、哪个层面上，都必然会遇到无数老猴子、大猴子、还有注定永远是猴子的小猴子。

别害怕，最终你也会制造个小猴子出来，然后就看你自己究竟是什么了。

所以，遇到猴子并不可怕，可怕的是因为憎恨或者厌恶，放弃自我进化的权利和意愿，最终至死只不过是只猴子。另外，千万要记住，即便是猴子，也有非常正确的时候。

第5节　通过改变态度改变自己的世界

有的时候改变态度确实能够改变世界，准确地讲，当你改变你的态度之后，你的世界就会因此发生转变。拿考试作为例子。事实上，生活本身就是永不停息的考试。然而，好像几乎没有人不憎恨考试。因为，考试最终只有两个化身，要么是通行证，要么是拦路虎。没有人喜欢拦路虎。不喜欢有很多形式：惧怕考试，讨厌考试，或者反过来，嘲弄考试。

其实人人都喜欢通行证，尤其是只有少数人才有的通行证。其实，这世界有很多路可以到达你要的幸福，可是每条路上都需要通行证。只不过，除了考试之外，通行证还有很多形式，常见的比如金钱、权势，不那么常见的比如美貌、才华、或者体制外的艰苦奋斗，更罕见的比如中个六合彩什么的。

我在新东方教了6年的托福考试，某种意义上彻底改变了我曾经对考试的态度。6年的时间，在特殊的环境里，使我有机会目睹几万名为了获得通行证而前仆后继的人的辛苦挣扎，也见证了通行证的宝贵——最终只有10%的人获得通行证。

真的是这样：只要你去改变你的态度，你就会发现你的世界会因此发生转变。如果，你冷静衡量你自己的资源，发现你必须通过考试的方式获得通行证的话，那么，你最好从今天开始热爱考试。某个考试或许很愚蠢，但，某个考试很愚蠢的这个事实，有的时候会证明这样一个结论：如果你连这样愚蠢的考试都无法通过的话，那么愚蠢的不仅仅是考试本身。

热爱考试的理由很简单：它是通行证，它意味着机会，其他没有此通行证的人无法获得的机会。虽然有些人也许会用其他方式获得那个机会，但，既然你没有其他方式，就不要抱怨——反正抱怨没用。抱怨最浪费时间，即便抱怨得正确。举个极端的例子。如果这个社会确实不公平，你要是抱怨一下当然没什么不对的。可是，抱怨不仅要花费时间，还会引发负面情绪，使你丧失斗志。同时，仅仅抱怨本身不会改变任何事实。与其浪费时间抱怨不公平，还不如花时间做些真正能够改变点什么的努力。

热爱考试的你，肯定应该有动力为了它做很多准备。首先要弄清楚这个考试对你的分量。对你很重要，那就要下苦功；对你没那么重要，就学学杨子荣智取威虎山！

比如，大一大二的时候，所有学校里的考试都不重要。不要打高分，差不多就行了。差不多就行了的意思是，比及格分数多一点就可以。如果，你有个这样的成绩单：大一各科目平均70分，大二各科目平均80分，大三（都是专业课了）各科目平均85分甚至95分，那么，你在申请留学的时候，将获得极大的优势。可是，绝大多数留学申请者的成绩单是这样的：大一平均90分（那时候还没找到恋爱对象呢，天天就知道学习），大二平均80分（恋爱多花时间啊！），大三平均65分（专业课难度提高了，可还竟然那么倒霉，失恋了！），那么，其结果可想而知。

再比如，对很多大学生来讲，英语四级考试很重要，因为它多少会影响你的毕业；但是，英语六级考试就没那么重要。而实际上托福考试更重要（尽管大多数人并不知道，或者并不如此认为），因为它直接影响你毕业之后有没有机会留学，并且，托福考试准备得很好、最终成绩很高的话，没可能在英语四级考试这个小阴沟里栽倒。

大学里还有很多潜规则。比如，有的老师尽管貌似很认真地出了考题用作期末考试，却实际上用出勤率打分；有的老师会用很隐晦的方法暗示期末考试重点。你最好花点时间向师哥师姐打听一下，以便将来进可攻退可守。用你的智力让你立于不败之地，管他来者是“东邪”还是“西毒”，是“铁捕”还是“鳌拜”，反正要兵来将挡水来土掩。

很重要的考试，就是那些终将对你来讲成为通行证的考试，比如高考，比如考研，比如托福与 GRE，就别想着什么智取、什么捷径、什么速成，统统没戏。其实，很少有什么考试考验你的智商，本质上来看，谁准备得更久、准备得更充分，谁就更可能胜出——尤其是像 SAT、托福、雅思、GRE、GMAT等设计精良的考试。

最好大学一年级就开始准备这些对你的将来非常重要的考试。如果经济上并不那么紧张，就尽量就近上一个什么辅导班，管它是不是新东方。培训班不像考试那样，一定要准备好了再去；实际上，应该是去听完课才知道该准备什么。如果，没条件去上课，也不用为没听到笑话而遗憾，在任何地方，好老师永远是少数，你遇不到也不怪你。互联网是个好东西，只要你有阅读能力，只要你会用搜索引擎，总是可以找到很多有用信息的。花上一个月左右，谁都可以做到对某个考试相当地了解。

而后，就是想办法搜集资料。什么真题、题库，以及其他的参考书。多问别人，但是在提问之前，一定要尽量自己找答案，实在找不着了，记下来。如果你问的都是随处可以获得答案的问题，别人懒得帮你。如果三番五次地麻烦别人，他想不烦你都很难——所以，最好提前整理好所有要问的问题，方便自己，也方便别人。

准备考试最好的方法就是做题。只不过，不要被动做题。做每道题都要认真。每道题，都肯定对应着某个学习难点。一道题做错了，就是

一定有哪个学习难点没搞清楚，赶紧记下来，之后要全面补习。就算做对了，也要看看其他选项，想想都针对哪些常见错误？做题的时候没有整理习惯的人，就算有个好老师整天盯着也没用，永远在任何考试中拿不到高级通行证。

边做题边整理还不够。还要经常找时间重新审视自己的记录。很多的时候，只能通过重复锁定问题所在。前些日子，有个朋友出版了一本译作。我们一块儿吃饭的时候，他慨叹说：“又发现了两处错误，惭愧啊！”我劝慰他说：“其实这是非常正常的。你知道么，要是你去剃光头的话，无论理发师怎么小心，最终总是会留下几根毛……”一样的道理，为了获取通行证，并且最好是高级通行证，我们能做的就是消灭我们可能的错误。所以，反复的次数越多，错误存在的可能越少。

如果，你是个完美主义者，总是想更上一层楼，那还有另外一个终极技巧——把你学会的东西教给别人。教是最好的学习方法。清楚明了地表述那些你自以为了解的东西并不像想象的那么容易。有的时候，你没能给别人讲清楚，可能是你自己没想明白。更多的时候，被教者的提问，往往会令你发现你的想法还有很多不全面的地方。不要吝啬你的时间，不要吝啬你的精力，更不要目光短浅，记住，教别人等于自己学，只有学好的人才可能教会别人。另外，随着时间的推移，你在知识上不吝共享的经历，最终会让你明白这是最好的助人为乐的方法，并且获得的永远都是尊重。

总结一下：

1.要热爱考试，因为你喜欢通行证。

2.分辨考试的重要性。

3.提前很久开始准备重要的考试。

4.做题是最好的准备方法。

5.通过做题了解考试的重点、难点。

6.全面补习难点重点，并经常重新审视。

7.教是最好的学习方法。

第6节　耐心培养记忆力

懒得记笔记的人，通常都是聪明人。正因为他们聪明，觉得自己的记忆力不错，完全听得懂，所以就没有必要记录。正所谓聪明反被聪明误。这些“聪明”的人是不会听从劝告的，因为他们无法知道自己因为不记笔记会失去什么。一旦陷入“并不知道自己不知道”的境地，就已经无从解脱。

首先，不要相信自己的记忆力。我们常常在电影里看到记忆力超群的角色，有人能够大段背诵《圣经》里的内容，比如《低俗小说》里的萨谬·杰克逊；有人能够瞬间数出洒在地上的牙签数量而后永生不忘，比如《雨人》中的达斯汀·霍夫曼。这样的艺术加工，使很多天真的人以为真的有很多人可以达到这样神奇的境地，甚至认为自己同样也是人，估计也差不到哪里去……

这事儿要感谢我的父亲，在我十几岁的时候，就让我明白“记忆力超群”究竟是怎么回事儿。我父亲就是记忆力超群的人。他是我见过的最会引经据典的人，每次都能做到举座皆惊的地步，而他总是显得举重若轻。终于有一天，在我想从刚刚读过的一本书里引用一个精巧的句子来证明我的观点的时候，我突然脑子短路，句子说了一半不到就卡住了，剩下的那一半就跟刚刚放的屁一样看不见摸不着，只弄得前半句像那个屁一样恶臭。

我的窘迫把父亲逗乐了。他想了想，告诉我说，别紧张，去把那本书找来，翻到那句话看看。我当时很尴尬，但是，还是照着他说的去做了。等我回到客厅的时候，父亲递给我一个厚厚的笔记本，说：“打开看看”。这是一个早已记得满满的、并且已经被翻破了的笔记本。打开一看，里面每一页都是各种各样的典故。令我惊奇的是，在每个典故下面，竟然都标记着日期——是他在貌似随意谈话时用了这个典故的日期。当然，除了日期之外，还有很多貌似潦草却信息充分的备注，比如，这则典故、句子、趣闻、轶事、笑话可以说明什么问题、用在什么地方……父亲的那句话，我永远记得——“学东西，就要好好学，不能只学样不学本。”

相信我，很少有人仅凭天生的能力就可以拥有“神奇”的记忆力。别忘了，“遗忘”是我们的自我保护功能。我们必须挣扎着经常整理已经输入大脑的信息，尽量让它们有序地排列起来——最基本的方法，就是记笔记。如果，我们忘了去记笔记，那些信息最终会转存为无序的、难以直接调出的“潜意识”。“哎呀，怎么死活想不起来了？”——是每个人都

有的经历，这本身就说明问题。

如果你真见过那些“记忆力超群”的人，相信我，估计他们也一定用了某种属于他们自己的方法，浇注了大量的耐心才可以做到。只有一点是确定的，想不费吹灰之力做到，肯定是做梦。我倒也相信这世上一定有人天生就可以做到，只不过我不知道他是谁而已，不过，我确定地知道的一件事情是，那人肯定不是我。前面的文字中，提到过《The Tipping Point》里面的那位记得1600个人名以及相关信息的达拉斯商人Roger Horchow，如果不是用一定的方法和耐心，怎么可能做到呢！

另外，记笔记并不仅仅是因为当时“听不懂”才记下来以便过后消化的。任何人学习的时候都会发现，我们学习的过程与牛“反刍”的过程非常相似。很多的时候我们根本做不到一下子理解一个知识点的方方面面，而是在一段时间过后，才发现过去对它并不完全理解。哪怕是一句再普通不过的话，都可能如此——我好像提过，我花了很多年才真正体会“好记性不如烂笔头”这句话的深意。还有些时候，我们会在很久之后发现，过去的理解完全是驴唇不对马嘴，或者驴唇对马嘴——反正怎样都不对。遇到这样的时候，记笔记的好处就不言而喻了。

迈克尔·海特，托马斯·尼尔森出版社的CEO，认为在任何情况下，无论是听课、参加会议，或者是进行研讨，记笔记都起码有这样几个好处：

1.可以使自己保持参与状态。

2.提供一个完整的捕捉灵感、疑惑的机制。

3.可以用来与其他参与者沟通、讨论正确的信息。

他使用下图所示的方法把页面分成不同的区域：



●笔记内容栏：尽可能完整而全面地记录演讲内容。

●提示栏：当你做笔记的时候，让提示栏保持空白。演讲过后，简化你的笔记使之成为简明提示以供日后记忆、回顾和消化（思考）之用。

●概要：用一个或两个句子总结你的每页笔记。

在记笔记的时候，可以借助一些符号来简化书写，例如：

●??[]方括号标注为要做的事。

●??()圆括号标注为指派给他人的事情。 ●??* 星号标注为重要的事情。

●??? 问号标注为下一步要研究或是询问的事情。

我个人常用的是一些逻辑符号：

●????，用来表示因果，或者顺序。

●??＜、＞、≤、≥、＝、≈、≠，可以用来表示各种比较关系。

●??:、——，可以用来表示例子。

●??{，可以用来表示分类或者列表。

事实上，很多的时候，记笔记可能是在事件发生之后回来必须补上的功课。经过实践，我对大多数诸如 PDA、智能手机之类的电子产品抱有偏见，认为不仅没用，还只能带来麻烦。但是有一种电子产品例外，就是“录音笔”。现在的录音笔已经到了相当精巧并且实用的地步，去参加会议或者聆听演讲的时候，录音笔确实是好东西——可以用来从容地整理清楚的笔记。

听听劝，从今天开始养成随时记笔记的习惯吧。相信我，最朴素的纸和笔是最有效的工具。只有记笔记成为长期习惯之后，才会真正体会到这么做的好处。而那些自作聪明不这么做的人，只会因为从未体会到那样的好处而“无怨无悔”。

第5章　小心所谓“成功学”

心理健康的人不仅应该有能力看清真实的世界，还应该有足够的能力感知真实的自我。

接受自己与别人没什么不同，至少没什么本质性上的不同，是心智正常成长的重要前提之一。

有一个很实用的建议是：不妨反其道而行之——努力从失败者身上汲取经验。

我只不过是想提醒你，“人家说什么你就信什么，挺傻的。”

真正的关心最终只有一个表现：为之心甘情愿地花费时间，哪怕“浪费”时间。

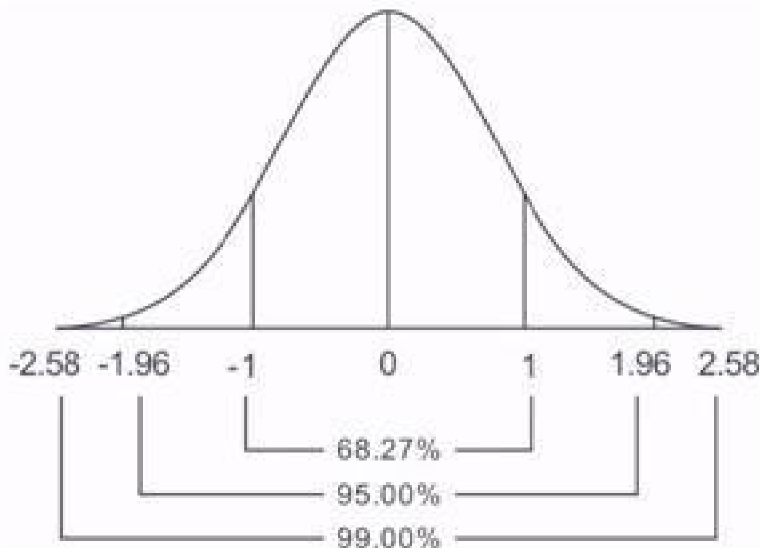
第1节　人人都能成功，你是否相信

人们相信荒谬的事情，从来都不是什么新鲜事。事实上，无论多么荒谬的事情，不仅总是有人相信，而且还总是有很多人相信。更为有趣的是，当荒谬本身荒谬到一定程度的时候，信奉者的人数可能开始不仅与荒谬程度同步增加，并且可能会以荒谬程度作为指数戏剧性地增加。

自我奋斗，勤奋努力，都是天经地义的事情，即便有些人（注意，只不过是“有些人”）貌似不需要奋斗，甚至懒惰到令人嫉妒的地步，也一样可以享受其他人即便奋斗、努力，甚至挣扎都不可能获得的一切。但这些少数人的存在并不能说明全部问题。

有一个事实非常简单，却难以接受。这世界上所有的资源并非平均分布在每一个人的身上，能够比较接近地表示这种分布情况的数学曲线叫做“正态分布曲线”（Normal Distribution Curve），如下图。数学一直是心智相对发达的人类所特有的、并且不断进步发展的、描述这个世界最为精确的工具——几乎不应该在后面加上“之一”。

正态分布是概率论中的最重要分布。大量的实践与理论分析均表明，大多数随机变量均服从或近似服从正态分布。如测量的误差、学生的成绩、人的身高与体重、产品的质量数据、投资的收益率等均可认为服从正态分布。正态分布的随机变量应用范围之广，可以说任何一个其他随机变量都不可能与之相比，其在数理统计学中占有极重要的地位。现今仍在常用的许多统计方法，就是建立在“所研究的量具有或近似地具有正态分布”这个假定基础上的，而经验和理论（概率论中所谓“中心极限定理”）都表明这个假定的现实性。现实世界许多现象看来是杂乱无章的，但在纷乱中却又有一种秩序存在。研究表明，若影响某一数量指标的随机因素很多，而每一种因素所起的作用又不太大，在理论上可以证明，该数量指标是服从正态分布的。



可以想象一下在X轴上把地球上所有的人都一字排开，而他们每个人所拥有的各种资源的总和投射在Y轴上，最多的站在中间，剩下的往两边排，那么最终就应该非常接近这个正态分布曲线。与我们的真实世界非常相似，只有1%的人在资源上极端贫困，也只有1%的人在资源上极端富有，大部分人属于中等水平。

这种资源上的分布自然地“不均匀”，理解上貌似简单易懂，但古今中外都有很多的人拒绝理解，拒绝接受。他们甚至拒绝使用“不均匀”这个词，而是用“不公平”来取而代之。历史上，有无数次战争、无数次掠夺，本质上来看，只不过是因为把“均匀”理解成“公平”造成的。把“不均匀”理解成“不公平”，就可以理直气壮地打着“正义”的旗号为所欲为。

资源原本就是有限的，经济学上的措辞是“资源稀缺”（Scarcity）。在整体上资源稀缺的前提下，“资源并非均匀分布”体现在每个人身上，直接的结果是“绝大多数人都觉得自己拥有的不够多”。在我们生存的这个世界里，资源稀缺是客观现实，也恰恰因此，人们的主观愿望肯定不可能全部被满足。

理解这种现象貌似并不困难，但是，清楚地理解之后平静地接受，就没那么容易了。到今天，也随处可见那些无法接受的人。对那些无法接受现实的人来讲，其实只剩下了一个选择，即，逃避。

据传闻生在苏格拉底被处死那天（约公元前三世纪）的狄奥根尼斯（Diogenes），在意识到资源稀缺性的时候，采取的逃避方式是限制自己的主观愿望。狄奥根尼斯对这个世界说：“你不是资源稀缺么？那我不消费了，我没有欲望总可以了吧？”所以，他主张清心寡欲。累了，随便找个木桶就住下了；饿了，到垃圾堆里找点儿剩饭。他也喜欢享受，但是他可以控制自己进而只享受真正零成本的所谓“消费”——比如，晒太

阳。所以，他曾对马其顿国王亚历山大非常不耐烦，“我希望你闪到一边去，不要遮住我的阳光”，尽管那国王允诺说要满足他的一个愿望。

两千多年后，卡尔·马克思选择的是另外一种形式的逃避，幻想。他注意到了资源的“分配不公”（准确地讲，应该是“分配不匀”），但无法接受资源分配与人性并无关系这个事实。他认为，“资源的配置应该在最无愧于和最适合于人类本性的条件下进行。”在用“劳动价值论”和“剩余价值论”解释自己对世界的观察之后，他开始幻想，对这个世界说：“你不是资源稀缺么？没关系，别看现在是这样的，但是，早晚有一天，总会物质极端丰富；到那时候，人们就可以各取所需了！”事实上，马克思去世120多年之后的今天，物质已经相对极端丰富，但是，我们看到的事实是，物质依然稀缺并且依然分配不匀，而贫富差距也只有越来越大的趋势。

现代西方经济学缘起于亚当·斯密（Adam Smith，1723~1790）的学说，经过大卫·李嘉图（David Ricardo，1772~1823）的补充，直至约翰·梅纳德·凯恩斯（John Maynard Keynes，1883~1946）才算是彻底正视资源的稀缺性，认为经济学的根本目的在于研究“如何运用有限的资源发挥最大的效用”——换言之，要在承认资源稀缺的前提下研究如何提高“效率”。

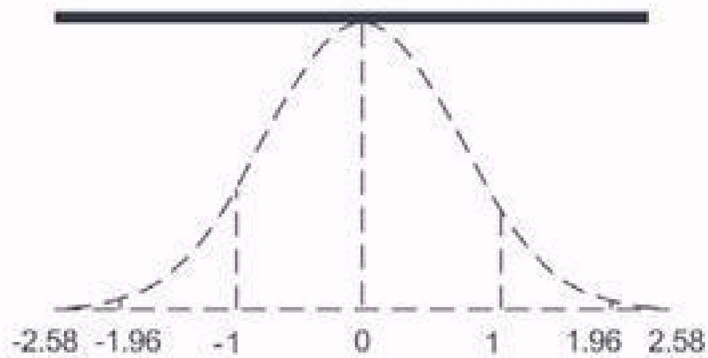
平静并且理性地接受“资源稀缺”这个现实，其困难程度超乎想象，乃至于从人类整体来看，理解并接受这个现实大约花费了将近2500年——从狄奥根尼斯，到凯恩斯。

而所谓的“人人都能成功”明显是荒谬的。首先，每个人拥有的资源不仅有限，并且各不相同，甚至大大不同。不妨设想一下极端情况：

1.“成功学”所倡导的所有方法都是完全正确的。

2.每个人都能做到贯彻并实施那些完全正确的方法。

但是，即便如此，还是不可能出现人人都能成功的结果。因为，必须接受的前提是“每个人拥有的资源不仅有限，并且各不相同，甚至大大不同”，所以，最终，用图表把每个人的效用画出来之后，依然只能是正态分布曲线（只不过是一个底部更高的曲线），而永远不可能是这样一条直线：


-2.58
-1.96
-1
0
1
1.96
2.58

第2节　成功的定义——“成功学”的核心缺陷

成功究竟是什么，好像谁都知道，却又谁都说不清楚，也很难找到一个统一的定义。字典里的解释倒是简单明了：所谓成功，就是达成预期目标。这个解释固然正确，却不完整，因为，每个人可能预期的“目标”实在是千差万别。

然而，在那些占满了几乎每个书店一个专柜甚至专区的“成功学”书籍中，可以看到它们的共同点，就是“成功”定义简单化、庸俗化。2007年第16期的《新周刊》有一篇不错的文章，标题是《有一种毒药叫成功》。对于“成功学”对“成功”庸俗而又过分简单化的定义，《新周刊》如此讽刺：

> ……在成功学的逻辑中，如果你没有赚到“豪宅、名车、年入百万”，如果你没有成为他人艳羡的成功人士，就证明你不行，你犯了“不成功罪”！
>
> 助你“实现人生价值”、“开发个人潜能”、“三个月赚到一百万”、“有车有房”、“三十五岁以前退休”……成功学泛滥于职场和网络，上进人群迷失在多款提升课程和短期培训班里，成功学大师满天飞，成功学培训蔚为大观成产业。
>
> ……当全民成功变成狂热风潮，成功上升为绝对真理般的、人人趋之若鹜的主流价值观，成功学就是一粒毒药，而信奉成功学的人就沦为牺牲品。

有趣的是，尽管每个人都说“这世界变化快”，可是最终我们总是发现“没什

么变化”。今天的“豪宅、名车、年入百万”是很多男人梦寐以求的东西，甚至是姑娘们选择配偶的条件。翻翻旧报纸吧，六七十年代，姑娘们择偶要求男方要有“四大件”：手表、自行车、缝纫机、沙发；80年代也要求有“四大件”：电视机、冰箱、录音机、洗衣机；二三十年之间的表面变化反映的是本质上的不变——反映的都是人们“想要拥有未曾拥有的物质或者资源”的强烈愿望。

其实，谁都知道一个道理，“你不可能什么都有”。没有人是傻子。可是，“想要拥有未曾拥有的物质或者资源”的愿望是如此强烈，所以，人们开始转到另外一个方向上去：“我拥有的是不多，但是比你多！这样我就很快乐。”细观很多人所定义的“成功”，归根结底其实只要四个字就

可以概括——“高人一等”，即，市井语言中所谓的“牛×”。不能做到比谁都牛，那么最好“一人之下万人之上”，退而求其次也起码应该是比大部分人或者很多人更牛。

用这样的方法定义“成功”，早就注定了尴尬的结局。财富也好，权利也说，地位也罢，用这些东西去定义成功，只不过是说法不同而已。绝大多数人的追求不过如此。要是比谁都牛就是成功的话，这世界上就不会有成功者了——上帝最牛（如果他、她，或者它，真的存在的话）——而且那还不是人，是神。然而，大多数人从来不觉得他们的定义有什么问题。不然怎么会有人甚至连阳具都肯放弃而去做奴才呢？——这种例子古今中外哪儿都有，随手一抓从指缝里都能漏出无穷多。

事实上，被基督教定义为七宗罪之一的“嫉妒”也是这样产生的。嫉妒源自于对自己与他人之间的差异的扭曲理解。大多数人一生无法摆脱由比较而产生的情绪，不管是正面，还是负面的。有人说，幸福是一种比较。更有人戏谑道，对一个男人来讲，幸福就是自己的收入总是比妹夫的收入多20%。有句广告词颇为流行，事实上也同样基于一模一样的心理：没有最好，只有更好。

可是问题在于，比较是相对的，相对是永远没有尽头的。

于是，我们可以轻松想象那些把自己的幸福观建立在与他人比较的结果之上的人来说，幸福快乐永生永世难以获得，就算偶尔产生了幸福快乐的感觉，也必然昙花一现，因为总是有人有比他们更加年轻貌美或者英俊潇洒，收入更高、权利更大，地位身份更尊贵、财富数量更庞大。

有些人看透了这一切，可是却选择了逃避。这些人会认为“万物皆空”，一切都是幻想而已。于是声称自己可以跳出红尘，远离喧嚣。其实，这也只不过是心智力量太弱的表现而已。

另外一些人也看透了这一切，却没有选择逃避。而是坦然地接受。他们运用自己的心智力量去分辨哪些快乐或者幸福是必须建立在比较的基础之上的，而哪些快乐或者幸福是无需比较同样可以获得的。然后，把时间花在寻找甚至制造那些无需比较就可以获得的快乐与幸福——当然，同样要付出很多代价——然后无怨无悔地生活，尽情地欢乐，平静地痛苦。

一位外科大夫感觉到很快乐很幸福，因为他刚刚从死神手里抢回来一个年轻的生命。一位中学老师感觉到很快乐很幸福，因为他刚刚给一群15岁左右的孩子讲清楚了感性与理性之间的微妙关系。一位生物所的研究员感觉到很快乐很幸福，因为她觉得最近每天从床上爬起来一路小跑冲进实验室然后观察记录她所培养的菌体实在是太美丽太神奇了。一位母亲感觉到很快乐很幸福，因为她现在坐在孩子的床边，孩子睡梦中的脸庞是那么安静美丽透放着光彩，那么令人爱怜……

生活无法彻底回避比较，但是，事实上无需比较就可以获得的欢乐和幸福也确实太多太多，只不过常常被人们忽略。于是，大量的时间被用来去追求必须通过比较才可以获得的欢乐和幸福，最终获得的只有更多的痛苦。可是时间却不会仅仅因为结果无法承受而倒流，时间的属性决定了我们每个人都不可能真正拥有从头再来的机会。如果仅仅因为这样的结果就开始寄希望于来生来世，就更加可悲了。当然，还有更可悲的：寄希望于下一代，而不顾自己的经验完全是“错误的经验”，只是单纯而又愚蠢地认为自己的经验毕竟是“多年的经验”……

只要能真正理解前面这大约一千字的内容，我们就可以运用心智获得解放。从今天开始，把自己要做的事情全都罗列出来之后，仔细分辨：

●我做完这件事之后所获得的欢乐和幸福是不是一定要建立在比较的基础上才可以获得？

●然后标记出并优先实施那些无需比较就可以获得欢乐和幸福的行动方案。时间会一如既往地分分秒秒、岁岁年年地流逝，但，你会惊讶于你生活的变化。每一秒，每一分钟，每一天，每一年，时间的质量由于对幸福的追求和感知的差异竟然会如此不同。

第3节　个案分析——“成功学”的方法缺陷

“成功学”的书籍都可以做到引人入胜，是不争的事实。这些书籍之所以可以做到这点，是因为书中总是随处可见生动而又具体的所谓的“案例”。这种说理方法，估计源自于上个世纪80年代中期哈佛商学院首创的“案例分析”教学方法。

事实上，哈佛商学院刚刚起步的时候，教授们迅速发现根本找不到已有的合适教材。于是，他们首先想到的解决方案是去采访那些顶尖的商人，然后回来详细地记录这些卓越的领导者正在做的事情和方法究竟是怎样的——就是所谓的“个案”（Case）。这些教授紧接着发现他们不可能拿着这些“个案”的记录照本宣科，因为事实上根本就不存在既定的“标准”来衡量“为什么会成功，为什么会失败”。于是，教授们指导学生的办法是，让他们先去认真阅读这些“个案”，然后认真准备课堂讨论，并提出进一步的行动方案。基本上，到今天为止这依然是这种所谓的“教学模型”的运用方方式〖1〗

“案例分析方法”固然是相对先进的教学方法，但它跟所有的教学方法一样有着它自己的局限——很容易陷入一些常见的谬误。而“成功学”书籍中，往往把商学院“承认有缺陷但不得不使用”的“案例分析方法”当作天经地义的方法来用。于是，随处都充斥着各种各样的逻辑谬误。

最为常见的就是“以偏概全”。某项经验在某个人身上灵验了，并不意味着这项经验在所有人身上都会起作用。比如，爱迪生的话就经常被各种成功学书籍引用：

> 爱迪生活了84岁，一生的发明有1100多项，对自己成功的原因，他曾这么说：“有些人以为我之所以在许多事情上有成就是因为我有什么‘天才’，这是不正确的。无论哪个头脑清楚的人，如果他肯努力行动，都能像我一样有成就。”爱迪生的名言是：“天才是百分之一的灵感，百分之九十九的汗水。”〖2〗

“努力行动”并不是唯一能够成功的原因。比如，显而易见、至关紧要，但并不经常被提及的是，爱迪生有幸出生在一个“知识产权保护体系相对完善”的国度。如果再深入追溯的话，爱迪生的巨大成功有一个最重

要的原因——他运气好，有个伟大的母亲。爱迪生8岁上学，但仅仅读了3个月的书，就被老师斥为“低能儿”而撵出校门——在任何一个国度，闲着没事儿跑到鸡舍旁用自己的身体孵鸡蛋的小孩儿都可能被大多数老师认为是“低能儿”。从此以后，他的母亲成为了他的“家庭教师”。由于母亲良好的教育方法，使得他对读书发生了浓厚的兴趣。“他不仅博览群书，而且一目十行，过目成诵”。不妨假设一下，爱迪生要是出生在上个世纪末的中国的话……

事实上，这个世界上也存在另外一些人，采取与“努力行动”恰恰相反的行为模式，也同样获得了成就或者取得了成功，尽管成功的表现形式不同。沃伦·巴菲特买入他认为值得持有的股票之后，就只采取一个等于“不努力、不行动”的行动——“等待卖出时机”；甚至，对于某些像可口可乐这样公司的股票，巴菲特干脆买入之后再也不做任何动作。莫罕达斯·卡拉姆昌德·甘地的“不抵抗、不合作”策略，也是与“努力行动”恰好相反的行动。

注意，我并不是说，“不应该努力行动”——我是相信“应当努力”的人。我甚至认为巴菲特的买入之后“永远持有”也是需要努力才能坚持的行动，而甘地的“不抵抗、不合作”更是需要更多的心智力量才可以实践的行动。

我要说的是，爱迪生的“案例”只能告诉我们爱迪生非常努力、非常勤奋、热爱工作、热爱生活。但是，这个“案例”无法证明，我们每个人只要跟爱迪生一样“非常努力、非常勤奋、热爱工作、热爱生活”就可以获得与他一样的成就。——明显还需要很多其他的因素起作用。爱迪生是否是一个特别努力的人，本质上与我们没什么关系，我们该努力还得努力，不应该仅仅因为别人努力或者不努力，我们就放弃努力。

成功学大师说：“想要成功，就要去模仿那些成功者！”看来“东施效颦”的故事确实有很多人根本没有看懂。然而，从根源上来看，并不是因为“东施效颦”的故事太难理解，而是因为，没有人相信自己是“东施”。如果，认为自己是“东施”实在是过分困难的话，那么，看清楚自己不是“西施”应该是显而易见的吧？心理健康的人不仅应该有能力看清真实的世界，还应该有足够的能力感知真实的自我。抹杀差异，拒绝局限，都是病态的心理和行为。

另外一个更加隐蔽的逻辑错误是“单向成立”。很多论断只不过是“单向成立”的。比如说，“很多学生听不懂语速正常、发音纯正的英语”这句话，就是单向成立。反过来就是荒谬的——难道学生听不懂的（英语）就肯定是语速正常、发音纯正的英语了么？

与“成功学”相关的例子最显而易见的是“×××成功，是因为他坚持不懈！所以，做任何事情，都要坚持不懈。只要坚持到底，就一定能够成功！”鼓励他人是美德，但是蛊惑他人是缺德。谁说坚持到底一定会成功？开玩笑。你坚持到底地研制“永动机”、“不老丹”试试看？谁爱坚持

谁坚持去罢。坚持到底就会成功的前提是，预期目标不仅现实并且可行，而后方法还得最好是正确的。总之，盲目坚持，大抵上没什么好结果。

另外一个令人哭笑不得的例子是这样一个流传颇广的故事：

> 牧师正在准备讲道的稿子，他的小儿子却在一边吵闹不休。牧师无可奈何，便随手拾起一本旧杂志，把色彩鲜艳的插图——一幅世界地图，撕成碎片，丢在地上，说道："约翰，如果你能拼好这张地图，我就给你2角5分钱。"牧师以为这样会使约翰花费整整一个上午的时间，这样自己就可以静下心来思考问题了。但是，没过10分钟，儿子就敲开了他的房门，手中拿着那份拼得完完整整的地图。牧师对约翰如此之快地拼好了一幅世界地图感到十分惊奇，他问道："孩子，你怎么这样快就拼好了地图？""啊，"，小约翰说，"这很容易。在另一面有一个人的照片，我就把这个人的照片拼到一起，然后把它翻过来。我想如果这个人是正确的，那么，这个世界也就是正确的。"牧师微笑起来，给了他儿子2角5分钱，对他说："谢谢你！你替我准备了明天讲道的题目：如果一个人是正确的，他的世界就会是正确的。"

然后，那些讲完这个故事的人会意味深长地说：

> 这则故事启示我们：如果你想改变你的世界，改变你的生活，首先就应改变你自己。如果你的心理状态是积极的，你的生活也会是快乐的；如果你心理状态是消极的，那么，生活也会是忧伤的。

可实际上，这完全是逻辑混乱的解释。就算是结论正确，有思考能力的人也应该拒绝那些逻辑混乱的论证过程。这个故事能符合逻辑地告诉我们的道理是："换一个角度，也许能找到很简单的方法解决复杂的问题。"而，牧师的结论，以及转述这个故事的成功学大师们转述的结论"如果一个人是正确的，他的世界就会是正确的"则只不过是偷换概念而已，连"类比说理"都算不上。用我的说法，这就是真正意义上的"驴唇不对马嘴"，或者"驴唇对上马嘴"——反正怎么都不对！

励志肯定没有什么错，因为人就是需要鼓励，但不能胡说。随着年龄的增加越来越痛恨许多的励志书籍，甚至觉得很多时候，"成功学大师"干脆就等于"江湖骗子"。并且某种意义上，他们比江湖骗子还可恶，因为骗子最终只不过是骗走你一样东西，如果你聪明的话可能不会被骗，或者就算被骗了，也可以想办法弥补损失。但是，某些成功学大师并不一样，他拿了你的钱，获取你的信任，而后把你变成更傻的傻子。当然，如果你足够聪明的话，往往就会被那些所谓大师的伎俩逗乐；然而从另外一个角度，看到那么多人成为大师的玩物，也难免无奈，因为最终你会发现那些大师的影响力确实大得惊人，信之者众。

要命的是这种逻辑混乱竟然真的可以带来理解上的惊喜。于是，大多数人不由自主、不加分辨地接受。可是，愚蠢地接受正确的结论有什么用呢？这确实是一个意味深长的故事，也确实可以得出很多有趣有益的结论。但是，拜托，能不能先做一个有逻辑能力的人再说呢？

除了“以偏概全”、“单向成立”之外，“成功学”书籍里甚至不乏赤裸裸的、厚颜无耻的逻辑混乱。最令我印象深刻的赤裸裸的逻辑混乱的“成功学”例子是关于“态度改变一切”的一个例子。我知道，也相信“有些时候，仅仅态度上的改变就真的可以带来不同的结果”。然而，我认为用以下的逻辑让我接受，或者让任何人接受，都是不可能的，甚至是荒谬的。

他们将字母 A到 Z分别编上1到26的分数（即， A＝1,B＝2,…,Z＝26），然后比较3个单词的分值：

1. 你的知识（KNOWLEDGE）得到96分（11＋14＋15＋23＋12＋5＋4＋7＋5＝96）

2. 你的努力（HARDWORK）也只得到98分（8＋1＋18＋4＋23＋15＋18＋11＝98）

3. 你的态度（ATTITUDE）才是左右你生命的全部，因为1＋20＋20＋9＋20＋21＋4＋5＝100

于是得出结论：“态度改变一切”。

拜托，讲点基础逻辑好不好呢？事实上，用这种方法计算，结果等于100的单词多的去了：

alienation（疏远） apoplectic（中风患者）

boycott（联合抵制） cacophony（杂音、刺耳的音调）

chimpanzee（黑猩猩） connivance（纵容）

coyness（羞怯） flurry（慌张）

frisson（颤抖） impotence（阳痿）

inflation（通货膨胀） pussy（小猫/阴户）

socialism（社会主义） status（身份、地位）

stress（压力） surcharge（超载，追加罚款，额外费）

syndicate（财团） tuppence（微不足道的东西）

turkey（火鸡，无用的东西） Wednesday（星期三）

wholesale（批发）

以上罗列的只是我在BNC英文词汇表中找到的一千多个词中的一小部分名词而已。对了，形容词 Useless如果按照这种算法，结果也等于100。网上有个作者不客气地这样写道：”So, it stands to reason that hard work and knowledge will get you close, attitude will get you there, but bullshit will put you over the top.”——因为 bullshit这个单词按照这种算法算出来的数字是大于100的103！

注释：

〖1〗 http://en.wikipedia.org/wiki/Case_study。

〖2〗事实上，这句话是断章取义，原话应该是：天才就是99%的汗水再加1%的灵感，但这1%的灵感远远比99%的汗水重要。甚至有人怀疑，爱迪生到底有没有说过这句话……

第4节　努力是应当的，无须强调

“成功学”反复强调“努力”和“奋斗”，多少显得有些可笑——好像我们可以不用努力、不用奋斗似的；好像我们不愿努力、不愿奋斗似的。事实上，无论强调与否，我们都必须努力、必须奋斗。努力是应当的，奋斗是应该的。

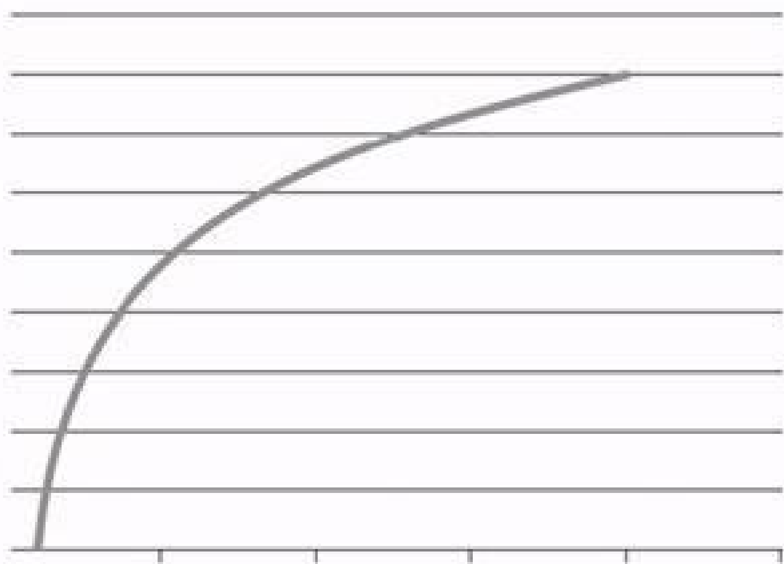
即便那些“高高在上”的人，也都需要努力和奋斗。应了那句话——“生命不息，折腾不止”。表面上来看，如果一个人处于资源分布的正态分布曲线的顶部，那么他就属于这世界1%不到的那个群体，所谓的努力和奋斗貌似是不必要的。他无需努力，因为原本就是含着金钥匙出生；他无需奋斗，因为原本他已经无所不有；他无需挣扎，因为原本他面临的是程度最轻的局限。然而，就算是他们，也往往不得不努力，并且还要加倍地努力；不得不奋斗，并且还要加倍地奋斗。起码，对这些处于顶部的人来说，保护属于自己的资源本身就已经艰巨无比；并且，资源越多任务越艰巨；资源多到一定地步，保护任务就可能性命攸关——自古以来就是如此。另外，他们更需要心智上的成熟，这也是物质上的丰足带来的必然结果之一。所以，现实生活中，富家子弟往往并非像他人想象的那么没出息，因为所有的现实条件都迫使他们更加努力，只不过，努力的方式可能不一样罢了。

被认为是20世纪最有影响力的经济学家之一的富兰克·H·奈特（Frank H. Knight〔1〕）有个著名的观点：“决定一个人富有的三个条件，一是出身，二是运气，三是努力，而这三者之中，努力是最微不足道的。”这是个严肃而重要、需要耗费大量时间与精力才能通过认真思考而理解并接受的道理：无论你多努力，你都很有可能完全没有机会做到富有富足——你有勇气接受这样的现实么？

然而，接受这样的现实，并不意味着我们就从此没必要努力了。其实，所有的人都须要努力。只是，强调努力和奋斗是挺可笑的而已。每个人都面临着自身一定的局限，而现实又是“资源不仅稀缺，并且分布很不均匀”，所以，每个人都要努力、奋斗、挣扎，无论是谁，无论他原本是什么样子。接受现实实在是太困难，因为，每接受一个难以接受的现实的时候，总是不得不面对另外一个可能更加难以接受的现实。所以说，这世界没有什么比接受现实更为困难的了。另外一个烦恼来自于这样一个事实：尽管“努力”是必须的、应当的，但可惜却不是天生的。每个人天生所拥有的是与“努力”相悖的一个习惯——“懒惰”。

除了“天生的懒惰”这个阻力之外，还有一个是大多数人没有意识到的“最终的困难”究竟会困难到什么程度。人们常常慨叹体育比赛的残酷。百米田径赛里，第一与第二之间的差异只不过是零点零几秒；在跳水比赛里，金牌和银牌之间的差异只不过是零点零几分；在跳远比赛里，冠军和亚军之间的差异只不过是一厘米不到的距离……那一点点的差异竟然给选手带来的是天地之差——太残酷了。

可是，如果我们从另外一个角度分析，就会知道那所谓的“一点点”的差异究竟有多么惊人。形象一点讲，在任何学习过程中，如果把进步程度投射在纵轴上，把学习所需要投入的时间和精力投射在横轴上，得到的曲线往往与“对数曲线”非常类似：



>

透过这个曲线我们可以很容易理解：在开始阶段，一个人只需要花费一点点的时间精力，就可以获得很大的进步；然而，随着进步程度的增加，再进步一点点，往往需要投入相对极大的时间和精力。所以说，那些冠军与亚军之间的差异（纵轴上的差异），实际上并不像看起来的那么小，因为，到最后阶段，横轴（时间精力）上要有很大的差异才能造成纵轴（成绩）上明显的却又很小的差异。

所以说，我们不应该被人鼓励了才去努力。努力是应当的。无论有没有人鼓励，无论最终结果如何，我们都应该努力——当然，在任何努力之前应该先确定目标是否现实。有些人与众不同，他们不仅一贯努力，并且其分外努力的原因来自于他们认真的观察和清楚的思考：最终的困难远比想象中的更加困难。

注释：

〖1〗奈特就是早在1923年就指出所谓“市场有效性”是个无用的、臆造的概念的经济学家。“… ownership of personal or material productive capacity is based upon a complex mixture of inheritance, luck and effort, probably in that order of relative importance” (Knight,1923)

第5节　“我是独一无二的”——最浪费时间的错觉

几乎所有的励志书籍里，都会布道般地告诉读者，“你是独一无二的！（”You are unique! Everybody is unique!）通常这些书籍会引用阿姆拉姆·善菲尔德（Amram Scheinfeld）的那本著名的《你与遗传》（You and Heredity）中的一段说法：

> 你是由46个染色体互相结合的结果，其中23个来自父亲，23个来自母亲。每个染色体里面有成百个遗传基因，每一个基因都能改变你整个生命。由于你父母亲染色体的组合，形成你如今模样的概率是三十兆分之一。

然后，接着引申：

> 因此，我们的确是“不可思议、极为独特”的一个组合。因为，纵使你有三十兆个兄弟姐妹，他们还是同你有相异之处，你仍然是独一无二的。

记得当年我自己第一次听到这种说法的时候，也狠狠地激动了一番，之后，当然也跟很多人一样恨恨地抱怨了一下这个不公平的世界——为什么给独一无二的我一个跟别人一模一样的命运？！然后，想起王朔一篇小说中的一段话“……我知道我是有来历的。走在芸芸众生当中，这种感觉尤为强烈……”就浑身起了好几次鸡皮疙瘩。

然而，26岁那年我大彻大悟的时候，仔细审视了我自己曾经相信过的那些信条。“我是独一无二的”就是其中让我哑然失笑的一个。这个信条除了误导我之外没起过任何正面作用。相反，我还可能因为这个信条浪费了大量的时间——因为这样的想法最容易使一个人想入非非，并因此虚度时光、一事无成。

如果用“我是独一无二的”作为激励自己努力的信条，显然荒谬。甚至不用科学证明，就知道“独一无二”是个确定的事实，但是，这却是一个与成功根本无关紧要的事实。如果大家每只手都是五根手指头，而我恰好基因突变，右手多了一根手指——“六指”（假设），那又怎么样呢？我会因此就成为亿万富翁或者改变这个世界的伟大人物么？搜索了半天，我所知道的伟大人物中还真没有六指的，除了倪匡小说里的“六指琴魔”。

如果用“我是独一无二的”作为不再自卑的理由，那就更可怜了——要自卑到什么地步一个人才能想起来用这种显而易见的事实作为最后的挡箭牌？其实，“该自卑的时候正常地自卑”，是“该自信的时候正常地自信”的前提条件。不要把“自卑”当作负面词汇理解，那只是一种正常心态。如果，该自卑的时候不自卑，那就叫“没有自知之明”；如果，该自卑的时候却扭曲地显得或者竟然真的自信，别人看到的就只不过是一个“自负的蠢货”。

其实，引用“23对染色体的排列组合共有30兆种可能性”这个事实，能且只能完整地证明一件事儿：每个人在生理条件上是独一无二的——其他的好像什么都证明不了。现实生活会用各种各样的诡异方法让你变得跟别人一模一样。挤公共汽车的人男女老少、高矮胖瘦各不相同，但那又怎么样呢？他们得忍受一样的拥挤，一样的异味，一样的烦躁。站在银行窗口排队的那一刹那，每个人再次男女老少、高矮胖瘦各不相同，但必须按照同样的规则等候。

有些时候，有朋友来问我一些问题。于是，在确认他确实是想听我的建议之后，我会说出我的想法。然而，在说出切实细致的方案之后，八成会看到这样的反应：“你说得确实对，可是，我自己的情况比较特殊……”一般来讲，我就知道我应该闭嘴了。因为，无数次的事实证明，一个人一旦认为自己的情况比较特殊，他从本质上就可能永远无法接受别人的建议。而我见过的少数几位没有说“我自己的情况比较特殊”的人，反倒往往会迅速校正自己的行为。

接受自己与别人没什么不同，至少没什么本质性上的不同，是心智正常成长的重要前提之一。

所以，我常常这样告诉自己“你并不孤独。”当我遇到麻烦的时候，我会这么对自己说，告诉自己遇到这种麻烦的人并不只我一个，所以只要想办法寻找解决方案就好——弄不好早就有人把良好的解决方案变成文字放在哪儿了。当我遇到什么意外惊喜的时候，我还是会对自己这么说，告诉自己遇到这种所谓幸运的人并不只我一个，所以，应该为此高兴，但没必要大喜过望直至失态的地步。

井底之蛙是不可能知道这世界还有很多其他的井，与它所在的那个井没什么不同。可能是大井，可能是小井，井口可能是方的，可能是圆的，但有一点是相同的，并且至关重要的，这些井的深度是青蛙跳不出去的深度。那只井底之蛙于是更不可能知道其他的井里可能有着与自己一模一样的青蛙，也可能是大一点的，也可能是小一点的；它（们）也不可能知道哪只（哪些）青蛙与自己有着一模一样的想法——尽管它可能从细微角度出发，都是独一无二的，并非100%相同的青蛙。

第6节　留心成功者说的话

每个人都渴望成功。基于某种原因，所有被认为成功的人也都乐于分享他们成功的经验。当那些衣着光鲜的人站在台上，侃侃而谈的时候，哪怕相貌平平也会让人觉得光彩照人。他们说的每句话，每个词，甚至每个字，都仿佛饱含着无数的深意，掷地有声，字字珠玑。台下的人，尽管脑子里浮想联翩，但还是有意挣扎着聚精会神，恨不得把每个字都记下来回去反刍。

然而，听众应该有着自己的智慧，了解沟通的基本原理，才不至于沦落到“人家说什么就信什么”的境地。倾听任何人讲话的时候，都不应该带着“防备、质疑”的心态，那样可能会遗漏重要的信息，因为，心态会成为我们的有色眼镜，使得我们只能收到过滤之后的信息。然而，最终对所获得的全部信息，不加分析、不加思考地全盘接受，也同样可能是危险的，或者是有害的。

首先，成功者其实没必要，也没义务，也往往没有足够的时间去讲述所有的细节。相信我，如果仅仅用财富、权利、地位来衡量成功（世俗意义上的成功）的话，那么，所有的成功背后都有数不尽的磨难的同时，也往往充斥着大量不可告人的细节。比如，国内某大企业的老板，肯定不会对所有人说他在同行竞争压力以及来自各个方面的巨大压力之下做出的某些决定。追求巨大财富的是如此，那么，追求巨大权利的和至高无上地位的更是如此。

在某些事情上，每个人都应该有沉默权。那些正在分享所谓“成功经验”的人，也应该享有这样的权利。就好像美国警察经常说的那样，“你有权保持沉默，但你所说的话将成为呈堂证供。”在并非特殊的极端情况下，我们任何人都没有权利要求另外一个人讲述全部细节。但是，如果他们说的，你就当作全部；他们没有说的，你就当作没有，那你就跟寓言中那个掩耳盗铃的家伙属于同一个智商水平了。

其次，几乎所有的成功者，在讲述自己成功经历的时候，都会有意无意地夸大自己成功所付出的代价，夸大曾经面临、战胜的困境，夸大自己最终成功的难度。这不是他们故意的，因为他们也是人，跟所有的普通人一样都有不同程度的虚荣心需要获得满足。他们现在的成功是确定的，那么，这成功的荣耀就取决于其难度有多高，即，起点条件越差，现在的成功将显得难度越高。只有难度更高，才能获得越多的掌声，被认可的程度才越强烈，才会被人们更加五体投地地佩服。

他们这么做，还有另外一个潜意识的根源，为了保护自己。每个获

得巨大成功的人，最为紧迫的任务就是保护自己的既得利益。这跟下象棋没什么区别，不仅要不断地“进攻”，更重要的还要稳固地“防守”。他们如此夸大自己成功所付出的代价，潜意识里的说法是“看吧，成功可不是说来就来的，是需要付出很大代价的，你还是好好想想吧”——这是另外一种形式的“恐吓”，与“欲练神功，必先自宫”的警告本质上没什么区别。

他们这么做，还有来自观众或者听众的支持。大多数人喜欢听成功者讲述他们的艰苦经历——越艰苦越好，越苦大仇深越喜闻乐见。绝大多数人的一生，都是平平淡淡的，甚至包括那些成功者中的大部分——如果我没猜错的话。电影之所以精彩，有两个原因，首先是艺术加工，其次是时间段上的压缩——把一生的故事用一个半小时讲出来，不波澜起伏、惊险刺激才怪。然而，真实的生活却不可能天天波澜壮阔、起起落落、惊天动地，事实上，没有谁的心脏可以承受得了这样的生活。

一方面，大多数人一生都不会醒悟“平平淡淡才是真”的道理，另外一方面也有很多人在潜意识里希望所有的成功者都是通过艰苦奋斗才获得成功的，因为他们潜意识里觉得只有这样才能解释自己的“不成功”，才能更为自然地接受自己的“不成功”。他们潜意识里的想法如果表达出来可能是这样的：“看吧，成功多难呀？要付出那么多代价才可以呢！我还没付出那么多代价，没成功很正常么……”事实上，对那些渴望成功而又尚未成功的人来说，成功人士的“苦大

仇深、血泪斑斑的经历”是一种多大的安慰啊！

另外，更为重要的是，就算那些成功者并非有意隐瞒或者有意夸大，他们在讲述自己的真实经历时，依然可能产生种种偏差。成功者，或者那些被认为成功的人，依然是人不是神。既然他们还是人，他们就很可能有大多数人所具备的共同缺陷：“认知偏差”（Cognitive Biases，一个心理学上经常提到的概念）。比如前面提到过的“人类的大脑有一个自我保护的功能：遗忘痛苦。”

所以，成功者在给他人讲述自己成功经历的时候，往往会有意无意掩盖那些令他们至今都追悔莫及的错误。因为那些经历太痛苦了，乃至于他们的大脑自动把那些记忆抹去了——如果他们的大脑功能健全的话。所以，更合理的解释是，他们不是故意的，只是不知道每个人都固有的“认知偏差”给他们造成了怎样的影响而已。他们当然会讲述自己曾经遇到的困境，但你有没有注意到这样一个有趣的现象？在他们的讲述中，最终，他们会用无比顽强的精神最终摆脱那些看似不可逆转的困境？——这样的讲述换来的当然是热烈的掌声。那他们有没有到现在都无法解决的困境呢？我不相信他们没有，除非他们活在另外一个世界——天堂里。

还有就是，一定要了解这样一个事实：有些时候，“成功者”的经验根本没有用，因为那些经验根本就是错误的，但关键在于他们自己可能

也并不知道。比如，他们遇到了一个经济飞速增长的时代，无论做什么都赚钱，并且还赚得很多；所以，宏观上来看，根本就不是他们自己所认为的宝贵经验在起作用，而是宏观经济给了他们这样的机会。但是，有谁愿意承认自己的成功跟自己的经验没什么关系呢？人类拥有的普遍的认知偏差之一就是：把成功揽到自己身上，把失败归咎于别人或者坏运气。（心理学上有个专门的名词：Self-serving Bias。）而那些“成功者”这么做的时候，也往往并不是有意欺骗你——他们甚至是好意的。

最后，要知道有些“宝贵经验”就算正确，放到你自己就可能并不那么灵验。最可能让你误入歧途的就是你对你自己的了解。长辈们总是对我们说“人贵自知”，他们忘了说的、甚至可能完全并不知道他们真正应该说的是这个：“人贵自知——难哪！”想象一下上一次你听完成功故事不由得心潮澎湃的时候，你就

知道自知之明有多么难能可贵了。当然，没必要对自己那么容易心潮澎湃感到自卑，所有的人这样——只不过程度不同罢了。

比如，成功者们常常说，他们并不在意钱，他们知道人格的可贵。但是，你和他们不一样，你现在没有足够的钱啊！相信我，绝大多数人，在没有钱的时候，对“人格可贵”的理解很难非常深刻。你是要吃饭的，你的家人是不应该被饿着的，在基本条件都不能保障的时候，“人格有个屁用”就成了很多人的选择。崔健是这样描述的：“为了爱情，歌曲算个屁；为了生命，爱情算个屁。”大实话往往没办法动听。其实，这并不是玩世不恭或者愤世嫉俗的说法，只不过是有勇气接受现实的人对生活的平静描述。

有一个很实用的建议是：不妨反其道而行之——努力从失败者身上汲取经验。

不要说模仿成功者，就算观察成功者也很难。成功者很多，但是，你身边真正的成功者却很少；成功背后的东西很难看清楚，所谓成功的真实性也很难判断，而成功者们又会有意无意地美化和包装他们的经验，而这一切，都在干扰你的判断。但观察失败者却要相对容易得多，因为他们的失败往往是显然而确定的，而失败的原因往往很容易确定，尽管失败者会找各种各样的借口。并且，你身边失败者的数量，显然要多于成功者的数量，于是，你就有了更多的观察机会。

所以，有了这样的认识，你就经常遇到所谓的幸运——当你快要犯错误的时候，有人在你之前犯了同样的错误。当然，“专注于汲取教训，而不是花时间去幸灾乐祸”，仅仅这件事本身都不是很容易做到的事情。

最后要补充啰唆的是，我这段文字的目的绝对不是要从此颠覆你的看法，让你从此视所有的“成功者分享的经验”为粪土。

我只不过是想提醒你，“人家说什么你就信什么，挺傻的。”

只有经过仔细甄别之后，真正的成功者的宝贵经验，才是无价的。只不过，一方面要多花心思甄别，另一方面要多花时间真正了解自己，以便能够避开“一概而论、生搬硬套”可能带来的灾难。

第7节　不要相信“运气”，更不要相信“机不可失，时不再来”

运气究竟是什么，是一个特别值得认真考虑的问题。如果你不能把这个问题彻底想清楚，你可能就会因为错误的认知而不停地浪费时间——而因此竟然浪费一辈子的例子随处可见，不管古今还是中外。

首先，运气是确实存在的。有人可以安全飞行二三十年然后光荣退役，可是也竟然有人第一次坐飞机就因事故丧生。当年泰坦尼克号离港的时候，有的人在临行时突然因为什么事情改变了行期而躲过一次大劫，可是竟然有另外几个人是偷着混上船的最终难逃一死。有的人买了一辈子的六合彩终于中奖了可是却发现那张彩票竟然丢了，可是怎么就会有人一辈子第一次买彩票就中了头奖——那可是1/18000000的概率！

并且，运气有好坏之分。如果，六合彩中头奖的概率是1/18000000，而你却竟然中了，那你会“觉得”你自己非常幸运；反过来，如果你竟然买下了全部18000000六合彩彩票，竟然恰好不小心弄丢了中了头奖的那张，那你就会“觉得”自己非常不幸。

可是问题在于，为什么同样是1/18000000的概率，却让你有天壤之别的感觉呢？概率是一样的，不一样的是你的欲望。你觉得“幸运”的时候，是因为你的欲望得到满足；你觉得“不幸”的时候，是因为你的欲望落空。

所以说，从理性角度出发，所谓我们能体会的运气，只不过是因小概率事件发生而产生的感受而已。尽管概率有些时候是可以计算出来的，但肯定不是你能控制的。欲望尽管并不总是可以被满足，却是你自己能控制，甚至可能完全控制的。浪费时间、虚度年华的人，有个共同的特征——他们拼命想控制自己完全不能控制的，却在自己真正能掌控的地方彻底失控。

一定要想清楚并记住这件事儿：相信运气其实是缺乏自制力的表现。

我一直觉得自己在大学期间不小心认真学习了概率和统计是使一生受益无穷的偶然。那期间的阅读和思考，使我确定并且坦然接受一个现实：概率是独立于任何人存在的，因此绝对不会仅因为我的期望就发生任何变化。李宗盛在《凡人歌》里说：“问你何时曾看见这世界为了人们

改变？”听得我心惊胆颤。所以，本质上来看，运气不过是与我完全无关的一种现实存在。换句话讲，尽管运气确实存在，但我不能相信运气，或者完整地说，我不能相信运气与我有关。

这样的认知只能使你变得越来越理性。当你看到篮球场上裁判投硬币决定谁先发球的时候，你知道这是公平的；而瞥见双方队员中的一些竟然闭目祈祷的时候，你知道其实他们的行为是可笑的、无效的，并且压根儿就无关紧要。你一定会永远清楚地记得那个时刻，那一瞬间你第一次意识到原来你可以通过接受现实、控制自己进而仅仅因此就可以比大多数人更为强大。你开始理解为什么那么多的人迷信血型、星座，查皇历决定自己的运程，偷偷献祭求吉兆，或者背地里下咒希望自己讨厌或者憎恨的人不得好死。无一例外，其实只不过是人们在面对自己完全无法控制的现实时所表现出的软弱无奈的另外一种方式。

人们不喜欢甚至害怕自己控制不了的事情。并且，越是脆弱的人越希望获得控制权；同时，越是意识到自己没有控制权的时候就越害怕。电影里最好玩的相关场景是一个胆小如鼠的人哆哆嗦嗦地拿着枪却对同伴大声喊道“谁说的？我能搞定！”所以，爱默森（Ralph Waldo Emerson）说：“弱者相信运气，强者只究因果。”一个有趣的现象是真正的赌王都不相信运气。他们不是因为“运气好”而常胜不败，他们之所以赢多输少，只是因为他们花更多的时间、精力去研究并且计算概率，他们只想办法赢，从来不赌。而反过来，那些相信运气又好赌的，却注定不得善终。

好运气发生在你身上，你当然应该非常开心；坏运气降临在你身上，你应该平静接受——无论怎样你都要继续生活，当然就还要继续面对你不能控制的事物。其实，这是苏轼早就总结过的生活态度：“骤然临之而不惊，无故加之而不怒。”

用这样的认知去观察身边的人群，你就很可能会很快与我达成共识。那些相信“好运气”存在的人，其实往往是为了逃避尴尬的现状，才寄希望于所谓“奇迹”的出现，奢望可以轻而易举地咸鱼翻身——他们忘了，咸鱼翻身了之后还是咸鱼。而那些相信“坏运气”存在的人，往往是为了逃避过往的责任。如果一个人对现存的尴尬不愿意承担责任，当然最方便的一个做法就是去抱怨坏运气。相信我，如果你肯坦然面对真实的自我，你最终就会发现你今天面临的所有尴尬或多或少都有自己的责任。相信运气存在的理由非常多，法国作家兼制片人基恩·哥克顿（Jean Cocteau）就戏谑道：“我们必须相信运气。要不然怎么去解释我们不喜欢的人竟然成功呢？”

另外，还有特别好玩的心理学现象。如果，你相信好运气，你的生活并不会因此就会变得更好或者更差。但是，反过来，如果你就觉得自己是个倒霉蛋，那你的生活定会因此变得更糟。所以，尽管不应该盲目乐观，但一定不能悲观地生活。神奇的是，努力往往真的会改变一个人的运气。将近两千五百年前，塞涅卡（罗马哲学家、悲剧作家、政治

家）就把这件事儿说得非常清楚“所谓的幸运就是当你准备好了的时候机会来了。”

天下所有的骗子下手的时候，第一步就是想尽一切办法让受骗者相信“机不可失，时不再来”；而受骗者一旦相信这是一个“不可多得、不容错过”的机会，就会在这种想法带来的压力之下做出非理性的选择。所以，千万不要相信“机不可失，时不再来”。当你没有准备好的时候，对你来讲，不存在任何机会。机会时时刻刻都会出现在你身边，关键在于，你有没有足够努力，可以做到像诸葛亮那样，“万事俱备，只欠东风”。而当你准备好的时候，随处都有机会，而且所有的机会都是切实的，并且是可以把握的。

我们也恰恰因此而崇尚努力。尽管奈特的观点确实是正确的：“努力”相对于另外两个因素——出身和运气——是最无足轻重的。但是，我们可以看到很多现实的例子，有相当数量的人，不管是古今还是中外，都确实通过“努力”最终改变了他们的“运气”，进而改变了他们孩子的“出身”问题。

第8节　打造人脉不如打造自己

有一次在北大举办讲座，一位学生问我，“老师，你说学习重要，还是经营人脉重要？”看着他一脸大杂烩的表情，我先拿出本子记下了这个问题，然后告诉他说，这是个比较大的话题，我会仔细写篇文章放在网上的，然后给了他我的博客地址。而后又补了一句：“相信我，所谓的人脉就算重要，也根本没他们说的那么重要。”

到书店里看看吧，在某个专柜或者专区里，有多少的书名中有着“人脉”两字？太多了。《人脉——个人成功的第一生产力》、《赢在人脉》、《学识＋人脉＝成功》、《打造黄金人脉》、《如何认识上万人——拓展人脉的55个步骤》、《90秒建立职场人脉》……书名中有“人际关系”的就更多了，目前在“当当网”上搜索“人脉”可以找到521本书，搜索“人际关系”可以找到4949本书，而搜索“成功”可以找到53879个结果……

随处可见的胡说八道大抵上没有什么区别，反正都是胡说。以下从某本书里摘录的文字是还不算最过分的胡说八道：

> 中国，最奇妙的现实问题是讲“面子”，这种典型的例子不但在政治界经常可以看到，在商业界更是多见。比如说，你想把商品推销给客户时，另外一家公司也在作同样的竞争，估计胜负情势是四比六，对我方不利，在这种情况下，如果你有一位支持者，而其“面子”能够通达客户的高层，那么只需凭此人的一句话就可转败为胜了。我们再举个例子，假如你想向公司提出一个方案，而意见是不是能够被采纳，就要看公司里有多少人愿意帮你的忙，愿意支持你，即可大致估算出结果。这就是人类社会的现实面。如此看来，“由支持者的多寡可以判定是否为能干的生意人”的说法并不为过。事实上，被称为办事高手或是能干的人都具备一个共同的条件，就是在公司内外有许多人事“通道”，也就是说他的人脉很广，“面子”很大。

一小段文字里面，可以做到谬误连连其实也不是很容易。

……如果你有一位支持者，而其“面子”能够通达客户的高层，那么只需凭此人的一句话就可转败为胜了。

除了“腐败”之外，在正常的世界里，这种情况可能发生么？

……假如你想向公司提出一个方案，而意见是不是能够被采纳，就

要看公司里有多少人愿意帮你的忙，愿意支持你，即可大致估算出结果。

意见是否可以被采纳，在正常的世界里，是不是应该看那个意见是否有足够的道理？如果那个意见考虑得非常周全，有着明显的好处，会有那么多人反对么？

用“面子”就可以获得一切，想得美啊！

让我们从头细说。先动脑思考一下，你愿意与什么样的人成为朋友？从幼儿园开始，每个人就都已经有一些选择朋友的原则——尽管并不自知。事实上，资源分布的不均匀，必然造成人与人之间的某种依附关系。观察一下，就可以看到事实：幼儿园里玩具多的孩子更容易被其他孩子当作朋友。那么，玩具最多的孩子朋友最多么？答案并非肯定。

如果你像我一样有机会、也恰好愿意多花一点心思与那个玩具最多的孩子交谈的话，你也很快就会发现，在他的心目中，与所有成年人一样，朋友被划分为“真正的朋友”和“一般的朋友”。以下我们姑且把那个玩具最多的孩子叫做“小强”。

当时我很好奇，耐心等待小强告诉我谁是他“真正的朋友”。最终，他告诉我，真正的朋友只有两个。其中一个是男孩，另外一个是女孩。那我就问他：“为什么你认为那男孩是你真正的朋友？”小强一秒钟都没犹豫，告诉我说：“他从来都不抢我的玩具，他跟我换。”我又问他：“那，为什么你认为那女孩是你真正的朋友？”这次小强犹豫了好一阵子，在确定我会给他保密之后，磕磕巴巴地说：“她好看。我把新玩具全都先给她……”我笑。过一会儿又问他：“她觉得你好看么？”小强愣了一下，满眼的无辜：“不知道……”我又问：“那她现在手里的玩具是谁的？”小强突然显得很紧张：“不是我的。”我决定不去问那小女孩什么问题了。

基于种种原因，生活中总是只有少数人是大多数人想要结交的朋友。但是同样基于种种原因，大多数人并不知道那些少数的人是如何理解他们大多数人的行为的。刚才小强说他那个“真正的朋友”从来都不“抢”他的玩具，而是“换”。注意这两个词。



在这里我们不讨论所谓的“心计”。确实有些人有很深的城府，至少比另外一些人更深，他们可以用常人想不出的，就算想得出来也做不到的手段达到自己的目的。在这里，我们只讨论最普遍的情况。

所有的人都喜欢并重视甚至偏爱一种交换，“公平交换”。小强也许并没有意识到，他所拥有的玩具数量，使得他从概率角度出发很难遇到“公平交换”，因为绝大多数孩子没有多少玩具，甚至干脆没有玩具，所以，那些孩子实际上没有机会，也没有能力与他进行“公平交换”。对他来讲，不公平的交换，等同于“抢”，没有人喜欢“被抢”。而与他“换”的那个男孩，让小强感受到公平。小强也有自己想要的但是却不拥有的，所以，他也去“换”而不会去“抢”，因为他自己就不喜欢“被抢”——把最新的玩具都给那女孩先玩……

某种意义上，尽管绝大多数人不愿意承认，他们的所谓“友谊”实际上只不过是“交换关系”。可是，如果自己拥有的资源不够多、不够好，那么就更可能变成“索取方”，做不到“公平交换”，最终成为对方的负担。这个时候，所谓的“友谊”就会慢慢无疾而终。也有持续下去的时候，但更可能是另外一方在耐心等待下一次交换，以便实现“公平”。电影《教父》里，棺材铺的老板亚美利哥·勃纳瑟拉决心找教父考利昂替他出气并为自己的女儿讨回公道的时候，亚美利哥就是“索取方”。许多年后，教父考利昂终于在一个深夜敲开了亚美利哥的门……

所以，可以想象，资源多的人更喜欢，也更可能，与另外一个资源数量同样多或者资源质量对等的人进行交换。因为，在这种情况下，“公平交易”更容易产生。事实上，生活里随处可见这样的例子。哪怕在校园里，“交换”本质没有体现得那么明显，但是，同样性质的行为并不鲜见。比如，某系公认的才子，与另外一个系里公认的另外一个才子会“机

缘巧合”地邂逅而后成为“死党”。俗话常说，“英雄所见略同”，可能就是他们一见如故的原因，所以，他们之间的谈话以及任何其他活动往往都会让他们觉得相互非常“投机”。

这样的例子太多太多。

> 当15岁的沈南鹏和14岁的梁建章第一次相识时，这两个懵懂少年不会意识到17年后他俩会联手创造一个中国互联网产业的奇迹。在1982年第一届全国中学生计算机竞赛上，这两个数学“神童”同时获奖。

不是因为他们两个要好，才各自变得优秀。而是因为他们各自都很优秀，才可能非常要好，而后命运的碰撞产生绚丽的火花。

而反过来，这些被公认为优秀的人，事实上往往并不“低调”，也并不“平易近人”。这并不是他们故意的。他们无意去惹恼身边那些在他们看来“平庸”的人，只不过无形中他们有这样的体会——“与这些人交流，沟通成本太高……”除非有一天，这些人终于意识到自己应该保护自己，因为有些误解根本没机会解释。于是，他们开始“谦虚”，他们学会“低调”，他们显得“平易近人”。

好多年前，我注意到一个现象，当别人求助于我的时候，我内心往往非常抵触，却又怕别人说我是所谓的“不够意思的人”，于是硬着头皮去做自己不喜欢做的事情。有一次特别受伤的时候，突然一闪念，想明白，原来这种尴尬本质上并不是来自于我没有“乐于助人”的品性，而是来自于我自己的精力并不足够旺盛，没有旺盛到处理自己的事情绰绰有余的同时，还有大把的时间精力用来帮别人做事——事实上，我自己根本已经是正在过河的泥菩萨。后来，我开始怀疑，雷锋的领导是否太白痴，因为他没有给自己的下属分配足够的工作——这是那天晚上于我来讲非常惊喜的一件事儿，因为我发现我正在独立思考。

承认自己能力有限，是心理健康的前提。从我重新思考雷锋的领导那天开始，我挣扎着去学习如何做事量力而行。说起来好笑，自己的智商有限到过去竟然没想到“量力而行”是如此高难度的行为模式——a.承认自己能力有限； b.不怕在别人面前露怯； c.敢于不去证明自己是“好人”……

所以说，往往只有优秀的人才拥有有效的人脉。

并且正因为这些人随时随地都可能要回避“不公平交换”的企图，他们才更加注重自身的质量，知道不给他人制造麻烦，独善其身是美德。常言说，“事多故人离”，是非常准确的观察。而那些不优秀的人往往并不知道这样貌似简单的道理，他们甚至没有意识到自己的状况只能使得自己扮演“索取者”的角色；进而把自己的每一次“交换”都变成“不公平交换”，最终更可能使交换落空——因为谁都不喜欢“不公平交换”：每次交换的落空，都进一步造成自己的损失，使得自己拥有的资源不是数量减

少，就是质量下降，进一步使自己更可能沦为“索取者”——恶性循环，甚至可能永世不得翻身。

还有些人，过分急于建立所谓的人脉，并全然不顾自己的情况究竟如何。对于这样的人，人们常用一些专门的词来描述他们，“谄媚”、“巴结”、“欺下媚上”，甚至“结党营私”等等。这样的人，往往也不是他们故意非要如此不可。他们只是朦胧地意识到自己一个人的力量过于渺小，所以，才希望借助其他的力量。而一个人越是渺小，越是衬得他的欲望无比强烈。这样的人特征非常明显，其中一个就是，在日常生活中他们经常有意无意地用亲密的方式提及大家仰望的人物，无论他们与“大人物”是否真的存在私交密往。在中文语境里，他们就会只说名字不说姓氏：李开复不叫“李开复”，在他们嘴里是“开复”；李彦宏不叫“李彦宏”，在他们嘴里是“彦宏”，沈南鹏不叫“沈南鹏”，在他们嘴里就是“南鹏”；最近我听到更恐怖、更令人毛骨悚然的是，“小俞”（俞敏洪）、“小邓”（邓峰）、“大想”（李想）……

整体上来看，人脉当然很重要。不过，针对某个个体来说，更重要的是他所拥有的资源。有些资源很难瞬间获得，比如金钱、地位、名誉，尤其在这些资源的获得更多地依赖出身和运气的现实世界里。然而有些资源却可以很容易从零开始，比如一个人的才华与学识。才华也好学识也罢，是可以通过努力必然获得的东西。一个人心智能力一旦正常开启，就会发现自己在这个信息唾手可得的世界里，只要正常地努力，并且有耐心和时间做朋友，很容易成为至少一个领域的专家。努力并不像传说中的那么艰苦，只不过是“每天至少专心学习、工作6小时”；耐心却远比大多数人想象得巨大，“要与时间相伴短则5年，长则20年”。

许多年后的今天，我又发现另外一个多年前智商平平的我不可能想明白或者预想到的事情（当然我现在也依然智商平平，只是多了些智慧）：当一个人身边都是优秀的人的时候，没有人求他帮忙——因为身边这些优秀的人几乎无一例外都以耽误别人的时间为耻，同时，这些人恰好是因为遇到问题能够解决才被认为是优秀的。

如果，终于有一天，你已经成为某个领域的专家，你会惊喜于真正意义上的有价值的所谓高效的人脉居然会破门而入。你所遇到的人将来自完全不同的层面，来自各种各样意想不到的不同的方向。而你自己也不再是过去一无是处的你，你不再是“索取者”，你扮演的是“乐于助人”的角色——很少有人讨厌善意的帮助，更何况你是被找来提供帮助的呢。

甚至，你会获得意外的帮助。如果你是一个优秀、有价值的人，那么就会有很多另外优秀、有价值的人为你提供帮助。这个时候，这样的帮助往往是“无私”的。正如没有哪个医生做到救死扶伤之后仅仅因为酬劳太少而恼羞成怒一样，那些品质优秀到一定地步，境界豁达到一定层次的人，往往真的可以做到“施恩不图报”。因为对他们来讲，能够有机会“验证自己的想法”本身就已经比什么都重要，并且可以令他们身心愉

悦。然而真正有趣的现象是，被帮助的你也正因为并非寻常之辈，所以一定懂得“滴水之恩，当以涌泉相报”的道理。最终皆大欢喜，只因为“沟通成本几近于零”，同时的效果自然是“交流收益相对无穷放大”。良性循环。

生活的智慧就在于，集中精力改变那些能够改变的，而把那些不能改变的暂时忽略掉。专心打造自己，把自己打造成一个优秀的人，一个有用的人，一个独立的人，比什么都重要。打造自己，就等于打造人脉——如果人脉真的像他们说的那么重要。事实上，我总觉得关于人脉导致成功的传说其实非常虚幻，只不过是不明真相的人臆造出来的幻象罢了。

我并不是说，从此就不用关心自己身边的任何人了，或者说从此就无需与任何人打交道了。善于与人交往也是一种需要学习，并且也需要耗费大量时间实践的技能。我只是提醒你，别高估自己，误以为自己有足够的时间可以妥善地处理好与身边所有人的关系。浏览一下你的手机通讯簿里的名字吧，有多少已经很久没有联系过了？这么多年，我只听过两三个人回答我说：“最长时间没联系的，也不超过两个星期。”其中一个还是特别固执而特殊的人，他的手机通讯簿里，总计才有22个名字。

毕淑敏一次曾提到她自己的一件事：

> ……我学心理学课程一事，纯属偶然。朋友 XX摔断了腰椎骨，打了石膏裤，瘫躺床上三月。我在自家墙上的挂历上写了一行字："每周给 XX打个电话。"我当医生出身，知道卧床不起的病人非常寂寞，希望能躺着聊聊天。后来我就按照挂历上的提示，每周都给这个人打电话，有一句没一句地闲聊。尽管我很忙，还是会多磨蹭一点时间，让她开心。后来有一次，她随口说香港中文大学心理学教授林孟平到北师大带学生……我问，我能
>
> 跟她学习么？朋友说，那可不知道。后来感谢那位朋友说，我能学心理学，多亏你摔断了腰。

事实上，真正的关心最终只有一个表现：为之心甘情愿地花费时间，哪怕“浪费”时间。

这也很容易理解。因为，当你把时间花费到一个人身上的时候，相当于在他身上倾注了你生命的一段——哪管最终的结果如何，反正，那个人那件事都成了你生命中的一部分，不管最后你喜欢还是不喜欢。每个人的时间都是有限的。所以最终，“真正的好朋友”谁都只有几个而已。

这实在是一个大到足以写两本书的话题。以下是我的几个简单的，但实践起来并不是那么容易的建议：

●专心做可以提升自己的事情，学习并拥有更多更好的技能，成为一个值得交往的人。

●学会独善其身，以不给他人制造麻烦为美德，用你的独立赢得尊重。

●除非有特殊原因，应该尽量回避那些连在物质生活上都不能独善其身的人；那些精神生活上不能独善其身的，就更应该回避了——尽管甄别起来比较困难。

●真正关心一个朋友的意思是说，你情愿在他身上花费甚至浪费更多的时间。

●记住，一个人的幸福程度，往往取决于他多大程度上可以脱离对外部世界的依附。

第9节　关于“成功学”的最后一点啰唆

我个人不仅不反对，还格外崇尚“个人奋斗”，因为一辈子是很长的过程，而心智开启之后，“进化之路”又确实“路漫漫其修远”，值得我们为之“上下而求索”——我的理解是，可以为之上窜下跳，奋不顾身，拼命挣扎，无畏追求。

布鲁诺当年奋不顾身地宣扬“日心说”的时候，并不像大多数人肤浅地理解的那样，是仅仅为了与愚昧而腐败的教会抗争。事实上，布鲁诺从15岁就成为多米尼修道院的修道士，至死都是热爱他的上帝的人。注意，我这里用了“他的上帝”这样一个措辞，是为了更清楚地说明，布鲁诺心目中的上帝与当时迫害他的那些基督教信徒心目中的上帝并不完全相同，至少，是对同一个上帝的不同理解。

布鲁诺不是要与上帝作对，也不是像我们今天想的那样是要“捍卫科学”。在那个年代里，“科学”这个概念还没有像今天这样完整——即便今天，“科学”的定义也还在不停地修正、进步。更合理的解释是，布鲁诺这样对上帝无比忠诚的人，容不得任何对上帝哪怕一点点的歪曲。布鲁诺与教会抗争，并不是与上帝作对。而是，在他眼里，当时的教会已经不配作为上帝的仆人，传播上帝的旨意，所以，布鲁诺不惜自己被烧死，也要与教会死磕到底。

我个人显然没有布鲁诺那样的境界，所谓的“成功”也并非可以当作神圣不可侵犯的“信仰”。然而，我对“成功学”啰唆这么多，来自于与布鲁诺差不多的心境。个人奋斗没错，尤其在这个自由和民主相对真实的时代。然而，在这谬误满天飞的时候，很多人都会像我一样，忍不住呐喊。尽管这样做最终的成效如何，只能静观其变。但是，我们也确实不忍心看到美好被扭曲，伟大被误解，现实被拒绝，原本可以实现的梦想被弄得支离破碎。

第6章　更多思考

记住，你不可能百分之百地有效率，至少不可能总是百分之百地有效率。

他们的效率很差。根源在于，他们其实只做简单的事情，而回避那些有难度的工作。

好像丢钱包的人都不是“故意”丢的一样，办事拖拉的人大多并非故意拖拉。

第1节　最节省时间的方法：学习

可以想象并且可以充分理解的是：无论经过怎样的改良，所有的教育体制无一例外都无法做到完美。更进一步令人毫不惊讶的是——实际上它们有的非常失败，古今中外皆如是。教育体制最为失败的地方在于很多人接受所谓“教育”，在学校里读了许多年书的最终结果竟然是“发誓再也不学习了”。过去我总认为拒绝学习的人实际上并不多。阴差阳错，我竟然最终以教师为职业，而这许多年的教学经验告诉我，太多太多的学生在不经意之间早已下定决心只要有一天离开学校就“坚决再也不受那份罪了！”——他们最终也确实是这么做的。事实上，他们可能很早就开始拒绝学习了，只不过没有那么“嚣张地”表现出来而已。

为了让学生明白学习的意义，我总是尝试着用“进化”去比喻“成长”，用“适应”比喻“学习”。我想，如果我运气好的话，在这些年中总是有机会成功地转化一些人的态度，使他们明白可以通过“学习”不断进化，当很多人实际上不过是猴子的时候，他们早已经通过学习进化为真正的人甚至尼采所说的“超人”（Overman）了。

学习的目的本来就不是为了“考试”——只不过基于种种原因，连所谓的主流教育都变成了“应试教育”。如果说，车是人类腿脚的延伸——使人们走得更远，望远镜是人类眼睛的延伸——使人们看得更远，计算机是人脑的延伸——使人们算得更快……那么学习就是人类所有能力的延伸——可以使人们拥有更多的能力，并且往往仅需要花费时间与精力。事实上，学习本身不仅是一种能力，而且对人类来说更是一种天生的能力。

很多人拒绝学习，本质上来看，就是在拒绝做人——因为几乎只有人类才有能力有机会“终生学习”。

我见过很多“拒绝学习”的人。我曾经多次尝试劝我的一个朋友花20分钟学习一下批处理命令，未果——他拒绝的理由是：现在谁还用Dos啊？早就是 Windows时代了！我尝试过很多次同样未果：劝我的另外一个朋友花10分钟学习一下　Google上的通配符的使用——她说，不用那东西也一样能找到自己想要的啊！我曾经替他们着急过，可是后来发现这是个“死结”。为什么呢？第一，因为他们拒绝学习就不可能有机会知道学习之后的收获；第二，进而由于他们并不知道学习之后的收获是什么，于是当然不知道那收获有多好多大；第三，既然他们对学习的好处无从了解，于是就没有学习的动力……

进取之路上的人可能往往觉得更吃力而并非轻松，为什么呢？因为

在那条路上“一山更比一山高”，“山外有山，天外有天”。在平庸之路上的人可能往往并非自卑而是洋洋自得，为什么呢？因为他们总是会遇到比自己更差的人。

如果你曾经有过最终习得某种技能的经验，就知道在习得的那一瞬间，整个世界都会为之而变。或者换一个说法，因为你有能力做更多的事情了，你就不再存在于原本的世界里；因为你所习得的技能，你已经拥有另一个完全不同的世界。比如，你最终可以熟练使用一门外语，你原本生存的世界就多了一扇门，跨过那个门槛就是另外一个世界——这种情况下，再用另外一个说法就是，你比另外一些只能讲母语的人多拥有一个世界。我痴迷于学习，正是基于这样的体会。每次我掌握了一门新的技能（是否足够精通，或者是否比别人强实际上根本不重要），我就感觉自己重生一次——如此看来，其实人一生原本可以有很多辈子的，只不过是大多数人放弃了而已。很多年前当我学会了 BASIC编程语言，我当时并不知道它会给我这一生带来无穷的好处，甚至不知道自己已经脱胎换骨；当我学会了当众演讲，世界就变了，就算是脱胎换骨了；当我真正学会了如何教书，我才发现我已经身处另外一个世界，我早已重生无数回……

事实上，有些人可能比其他人更有机会体会这种“一生中的许多辈子”的“诡异”体验。比如说，演员。那些演了几十年的演员，往往是因为他们的演技过人（所以才没有被淘汰掉）；而他们过人的演技更多来自于勤奋而非天赋——在每一出戏中他们都会用尽一切方法去了解他们所饰演的角色。罗伯特·迪尼罗为了演好一名拳击手（《愤怒的公牛》），几个月内增重60磅而后几个月又减轻60磅；梅尔·吉普森为了拍好《勇敢的心》，曾经花费几年时间去图书馆做他的功课；艾迪·哈里斯为了演好贝多芬（《复制贝多芬》）花了好几年时间打磨自己的琴艺并揣摩贝多芬的心迹；刘德华为了演好《阿虎》不知道挨了多少打才不用演就能流露出虎落平阳的神态……看看这些演员二十年前的照片就会发现，他们最明显的变化其实并不是年龄，而是眼神——深邃得很。我的理解是，他们演一出戏就等于重活一辈子，而他们早已经活过不知道多少辈子，他们的眼神不深邃才怪，那眼神想要没有穿透力实在是太难……

学会起码一种技能很重要，无论它多简单，多没什么大不了，学会它总是可以让习得者了解到习得之后与之前的大不同。

一旦拥有了一个起点，学习欲望就好像是发了芽的种子，无论多大的石头都压不住它——它会越来越茁壮，越来越坚强。其实，那些拒绝学习或者一不小心受了影响而已经把“学习”两个字妖魔化了的人真的非常可怜，他们每天都在挣扎着想要“管理时间”、“节约时间”、“提高效率”，却不知道他们因为当初不肯花费十几二十几分钟而其后一生少做了很多事情，错过了很多机会，并且，一生只有一次却都没有过好……

第2节　被误解了的效率

每个人都想提高效率。可是，奇怪的是那么多所谓的专家怎么会常常忽略一个很简单又很明显的事实呢？事实上，就好像没有任何机器可以一直用100%的功率运转一样，没有任何人可以100%有效率。

记住，你不可能百分之百地有效率，至少不可能总是百分之百地有效率。

有些时候，你会非常有效率，但是，这种情况不可能永远维持；如果你强迫自己一定要如此做的话，你就会像那些始终用100%的功率运转的机器一样，由于损耗太大而提前报废。

我常常看到一些学生做长达好几页的任务列表。这是在浪费时间，他们花了太多的时间去计划根本完不成的事情。每个人的能力、效率都是存在一个上限的。让我们看看柳比歇夫这样一生有无数成就的人是怎么说的：

> “常常有人说，他们一天工作十四五个小时。这样的人可能是有的。可是我一天干不了那么多。我做学术工作的时间，最高纪录是11小时30分。一般，我能有七八个小时的纯工作时间，我就心满意足了。我最高纪录的1个月是1937年7月，我一个月工作了316小时，每日平均纯工作时间是7小时。当然，每个人每天都要睡觉、吃饭。换句话说，每个人都有一定的时间用在标准活动上。工作经验表明，每人每天约有12至13小时可以用于非标准活动，诸如上班办公、学术工作、社会工作、娱乐等。”

所以，在做时间预算的时候，一定要留有空间。　a.你必须清楚肯定会有意外事件发生，所以你要留些时间处理这些意外事件；b.你必须用适当的方法休息、放松，以便恢复良好的状态去做更多的事情。除了工作、学习之外，一定要保证自己有足够的其他活动。我常常劝大学生一定要在大学毕业之前轰轰烈烈地爱一场，或者至少要偷偷摸摸地恋一次，就是这个道理。

要做一个正常人——这是每个人的权利。作为一个正常人，每天都要做很多工作学习之外的事情，比如喝喝茶，或者喝点咖啡，甚至有些人是必须喝点酒的；读读报，看看闲书，当然更多的人喜欢看看电视或者电影；散散步，爬爬山，还有一些人会很规律地去健身房确保自己的身体状况良好；男人看看姑娘、女人瞄瞄帅哥，毫无疑问，对成年人来讲，保证规律而健康的两性交往对心理健康很有帮助……

如果你把大部分的时间花在工作和学习上，那你是以工作成就为导向的人；如果你把大部分的时间花在享受欢乐上，那你是以生活满足为导向的人。每个人各不相同，有些人在工作学习上可以获得更多的乐趣，有的人在生活琐事中可以获得更多的幸福。

所以，你需要确定自己是什么样的人。很多时候，熊掌和鱼确实不可兼得。再次，你必须选择。而这样的理解会使你非常清楚一个简单的事实：选择意味着放弃。你做某件事情，可能就不能做另外一件事情；哪怕你觉得你两件事情可以一块儿做，实际上，你也已经不可能做第三件事情了。

按照黄金分割定律，如果一天你可以规划的时间有10个小时，并且你确定自己是以工作成就为导向的人，你就这样规划吧：大概用6.18个小时去工作学习，而用剩下的大约3.82个小时去享受欢乐——因为你毕竟是正常人。反过来，如果你确定自己是以生活满足为导向的人，你就这样规划吧：大概用6.18个小时去享受欢乐，而用剩下的大约3.82个小时去工作学习——因为你毕竟还要想办法养活自己。

每个人专注的能力是不一样的。少数情况下，一个人可以专注到无以复加的地步。看看那些几天几夜打麻将的人，或者看看那些每天除了吸毒什么都不做的人，抑或那些长时间坐在电脑面前打游戏的人就知道了。不过，这些都是负面的例子。通过前面讲的那些道理，你可以知道这些人本质上应该是被自己大脑控制的人，而不是那些控制自己大脑的人。某种意义上，我们不得不说，这样的人心智发育不是很健全，因为他们太容易满足于并仅仅满足于简单的感官刺激，而很少甚至无法感知那些需要通过复杂的劳动才可以获得的那种心灵上的愉悦。

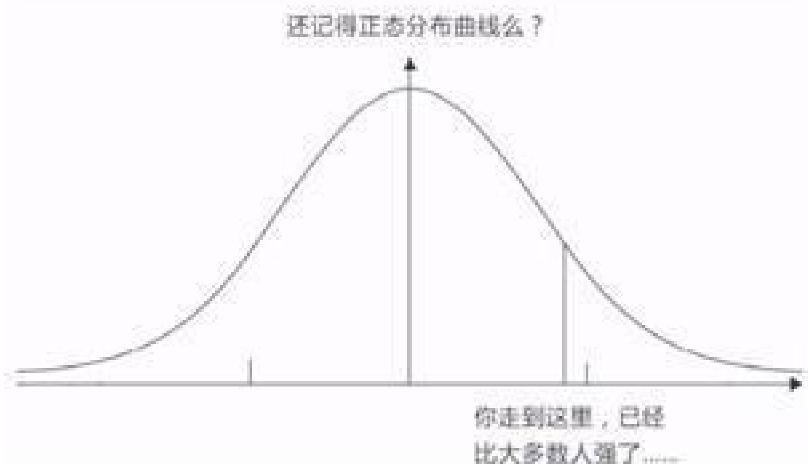
相信我，通过一定的练习，你肯定能做到摆脱你的大脑的控制，进而完全控制它；或者至少能做到部分摆脱你的大脑的控制，进而有一些控制它的能力。你知道你能通过什么确信自己做到了或者至少部分做到了么？方法很简单，看看每天你做的事儿里，有多少是尽管无趣但却是非常重要的，有多少是非常有趣但却是不重要的。如果，你一整天都在做那些非常重要但可能并无乐趣的事情，那就意味着，你已经完全摆脱了大脑的控制，进而成为大脑的真正主人了。

在这一点上——其实这世间的绝大多数事情都是一样的——你不见得一定要做到极致才可以。有一个简单的算法：如果满分是100分，还是可以按照黄金分割定律，61.8分是恰好的。因为61.8分以上的成绩，意味着你必须放弃很多才可以获得。不信你看看那些参加奥运的冠军们就知道了，他们很少不带伤的。当然更多人会因伤或其他原因提前退出，而你不可能认识——因为你认识的都是那些坚持到底的冠军。我这里说的坚持到底不是指他们的毅力，而是指他们的运气。要知道，那些因受伤不得不提前退役的人也都有着超强的毅力。就算是那些冠军，也很可能根本就是在透支。另外，要知道他们也不可能一辈子保持那种状态。

很多人半途而废，往往是因为自己的目标设得太高了，与此同时，又对达成那么高的目标要付出的代价并无清楚的认识。我常常觉得很多快乐建立在自己的自知之明之上。我知道自己的优点是什么的同时也知道自己的缺点是什么，所以，通常情况下，我不大可能做白日梦。比如我去当英语老师——我知道我会成为一个很好的老师，但我也知道自己的某些局限使得我不会在这个领域成为俞敏洪似的人物。可是，那又怎么样呢？我一样过得很好。平庸的人也有权利快乐。

我去健身房锻炼身体，惊讶地发现自己的基因其实原本很好。我只要稍加锻炼，就可以使肌肉非常饱满。但我知道自己要的是什么。我不会想练成健美教练那样。因为练成健美教练那样，需要每天练两次，每次至少前后消耗150分钟以上，并且，要一天至少五餐，睡眠不能低于9个小时；而这样做的一个直接结果就是，健身教练往往收入并不高。于是，我想不能用我的时间和收入换取健美教练一样的身材。而且，我又何必一定要100分呢？61.8分就是我现在这样子，一米七二的身高，体重维持在75到80公斤，腰围控制在两尺四左右——挺好。

讲到这里，你应该明白为什么以前你读过很多时间管理书籍，却最终竟然一无所获了吧？下图可能可以提供你参考。之所以你觉得那些书没什么作用，其实不见得是那些书上写的道理不正确（当然，不排除那些书里面大多数确实是垃圾——精品永远是少数）。问题出在你自己身上——你竟然每一次都给自己定下100分的目标！就算书上的方法是正确的，你实践的方法显然是不合理的。当然，你读过很多时间管理之外的其他原本应该特别有用的书，可是基于同样的原因，你的收获并不多……



再次拿出你的纸和笔，罗列一下那些尽管无趣但实际上对你来说非常重要的事情。如果你是学生，那件事儿可能是背英语单词；如果你是老师，那件事儿可能是给学生批改作文；如果你是程序员，那件事儿可能是给你的代码写详尽注释；如果你是业务经理，那件事儿可能是给你

那挑剔的上司写下一年度的预算……

不管怎样，挑出一件你认为最重要的事儿。然后，给自己做个时间表，在未来的一个星期乃至一个月的时间里，每天至少专注于这件事儿2个小时。当然，如果你能做到专注3个小时更好。相信我，大多情况下，2个小时就已经基本足够。如果，需要你每天专注4个小时的事儿你竟然坚持做完了，那你肯定会被你身边的人羡慕的。相信我，更重要的是，你会因此赢得尊重——因为他们知道他们自己做不到，尽管你并没有、也没必要提醒他们。

实际上，我敢打赌，在你自己不喜欢的事儿上专注2个小时，未经训练的你肯定做不到——因为没有任何人不经训练就可以做到。

你可以参照所谓的时间分割法。比如，你需要在这件事儿上专注2个小时，即120分钟。那你应该把当天的任务分解成6块，而每一块用20分钟完成。你把20分钟当作你专注的基本时间单位，而每个时间单位过后，休息5分钟，想办法犒劳一下自己——喝杯咖啡或者牛奶，不怕健康有问题那就抽一支烟，或者给你的男朋友或女朋友打个电话说点儿肉麻的话……在属于休息时间的5分钟之内的最后一分钟，重新振作，尝试着恢复状态，之后进入下一个基本时间单位——另一个20分钟。

于是，在你规划时间的时候，你应该明白为了能够完全专注120分钟，你最终需要规划出150分钟左右的时间开销。这个方法非常简单，但非常有效。而因为它简单而有效，所以会很容易体会到效果。于是，你应该很容易坚持。当然，经过一段时间之后，这种分割时间的方法对你来说就没什么必要了。因为，你终究可以比较自如地专注在你应该做的、非常重要的事儿上——无论这事儿有趣还是无趣。

第3节　效率低下的根源：回避困难

为什么有的人好像一直在忙，却总是拿不出成绩，做不出成效？工作中经常遇到这样的人，回想一下上学的时候也总是有那种天天笔不离手、眼不离书、屁股不离板凳，成绩却很差的学生。这种人的存在往往使人们禁不住怀疑“努力”的可靠。还好，如果仔细观察的话，就会发现他们实际上并不努力，只是做出了努力的样子，或者显得比较努力而已。

他们的效率很差。根源在于，他们其实只做简单的事情，而回避那些有难度的工作。

任何一个任务，都可以被划分为两个部分：相对简单的部分与相对困难的部分。如果这世界的所有任务全都是由简单的部分构成而全无困难之处，那就没有人会遇到挫折或者遭受失败了——可现实的世界明显并非如此。

稍微思考一下就明白，合理的时间安排应该是这样的：简单的部分要迅速做完，而后把节约出来的时间投放在处理困难的部分上。然而，很多人会在潜意识中回避困难，于是乎他们的时间安排是这样的：几乎全部时间都被用来处理简单的部分，至于困难的部分，干脆“掩耳盗铃”一般地视而不见，暗地里希望困难会自动消失……

如果不能控制这种逃避倾向，那么再多再巧的时间管理技巧都是无效的，因为本质上来看，任务中相当重要的一部分（通常因为重要而困难，也因为困难而重要）永远完成不了。所谓效率需要任务完成才能够衡量，这样看来，对于逃避困难的人来讲，无论他们最终花费了多长时间，但因为任务没有完整完成，所以，根本谈不上效率（相当于分子等于零）。

学习上，比如：准备托福考试，天天只做阅读听力，但不去练习口语和写作；工作上，比如：做项目计划天天讨论　WHAT却从不提及HOW；生活上，比如：天天对恋人说我爱你却从来不花时间想想人家真需要的是什么……都是同样的恶习在背后：专做简单的，回避困难的。

李宗盛不是一般睿智的人，他不用絮絮叨叨地讲道理，因为他是歌手，但他总是可以凭直觉意识到最困难的是什么。这首歌的名字叫《你像个孩子似的》：

工作是容易的赚钱是困难的

恋爱是容易的成家是困难的

相爱是容易的相处是困难的

决定是容易的可是等待是困难的

……

我常常发现我的学生中有人有这样的倾向——回避困难。有意思的是，当他们回避困难的时候，都不是故意的，并且往往早已经给自己找到恰当的借口——太强大、太有力乃至于他们真诚地相信——“我喜欢做有创意的事情，那些事太枯燥，确实提不起兴趣来……”

我只好拿我自己的经历给他们讲道理。我的词汇书《TOEFL核心词汇21天突破》这些年一直卖得很好。最初我花了多长时间写完这本书呢？九个月。那本书最重要、最核心、最有创意的是什么呢？是通过语料库分析而后统计词频再反复筛选出来的“托福考试中出现两次以上十七次以下的核心词汇”。这些工作需要多长时间呢？收集处理语料库文本大约花费一个月不到的时间，而统计词频呢？由 WordSmith软件完成——只需要几十秒。那剩下的八个月在做什么？在做最没有技术含量、最枯燥最无聊的“拷贝、粘贴、编辑、整理、审阅、修改、反复……”

咖啡粉末，要有水才能够喝——其实还要加上糖加上奶。不用水，不加糖不加奶，直接把咖啡粉末放到嘴里咽下去会被活活苦死的。回避困难的人就好像干吃咖啡粉末一样，其实那是相当的苦不堪言……

第4节　提高效率的最有效方法：克服拖拉

大抵上，有事儿可做的人是幸福的，因为无所事事其实相当痛苦。过去有一位著名香港艺人告诉记者最喜欢吃便当（就是我们所说的“盒饭”）。记者很纳闷，这样的大牌，怎么会喜欢吃便当？艺人说：“有便当吃，就说明有戏拍啊！”

然而，有事儿做的人如果发现自己办事拖拉、效率低下的话，就会很痛苦，甚至可能比那些无所事事的人更加痛苦——无所事事的痛苦需要虚度许多年之后才会对其痛苦“恍然大悟”，而正在做事的人会因为效率低下时时刻刻体会痛苦面对自己和他人的失望而无比焦虑。

好比丢钱包的人都不是“故意”丢的一样，办事拖拉的人大多并非故意拖拉。

但最终，正如丢了就是丢了一样，他们拖拉了就是拖拉了，自己没完成任务就要承担责任承受尴尬。人们为防止丢钱包想出了很多办法，但对防止拖拉却总是感觉束手无策。在目标现实的情况下，不能定时定量完成任务，通常完全是因为执行者的拖拉恶习。那究竟什么会导致一个人拖拉呢？

最重要的原因应该在于大多数人喜欢先做甚至只做自己喜欢的。挑着做自己喜欢做的事情原本无可厚非，但是，如果任务有最后期限要求并且有相应的质量要求的话，这种做法将必然导致拖拉。

人们做事的动机往往来自两个截然相反的方向：奖励与惩罚。谁都喜欢被奖励而讨厌被惩罚。从最初的层面上来看，做能够获得奖励的事情显然是划算的，回避做可能招致惩罚的事情显然是出自合理的和基于安全的考虑。

然而，从另外一个层面上来看，其实有很多时候，接受惩罚往往是积累经验的起点，甚至是唯一的起点。这就是俗话说的“吃一堑长一智”——很多的时候，为了能够“长一智”必须先“吃一堑”；西方人把这个叫做“挫折教育”。

其实，受到奖励之后，原本有两个选择：a.再次来过；　　b.见好就收。有意思的是，绝大多数人会自动忽视第二个选项（这就是“庞兹骗局”生生不息的根本原因）。受到惩罚之后，同样有两个选项：a.从此碰都不碰那件事情；　b.挣扎着找一个出路。同样好玩的是，这次绝大多数人还是会自动忽视第二个选项。

所以，很多人实际上根本不知道自己所谓的“喜欢做某件事情”实际上更可能只不过是因为那件事情相对简单、容易获得奖励而已。办事拖拉的人其实并非不做事，他们做事，甚至做很多事；他们也并非“不努力”，他们花很长时间去做事——只不过他们花费很多时间只做很多非常容易的事情。

因此他们没有效率——实际上，准确地讲，他们总是完成不了任务。因为在现实生活中基本上每一个任务都是“系统工程”，即，每个任务其实总是由许多需要不同技能的任务组成。最终只有那些全面掌握这些（而不是某一个）技能的人才能够完成任务。

这样来看，办事拖拉实际上是“学习能力欠佳”的最终表现。克服办事拖拉的毛病，应该从全面正视任务开始。找到了症结所在，就有办法找到对策。

●做任何事情之前，花上一定的时间分析完成任务所需的种种技能；

●诚实面对自己，正视自己相对于这些技能上的熟练程度；

●如果自己在某些技能上有所欠缺，那么　a．短期：求助于他人；b．长期：求人不如求己——开始学习；

●测算时间，把自己擅长的部分放到后面可能是优势策略；

●养成记录的习惯，以便自己随时监督自己；

●按部就班完成计划。

以上是一个人自我管理必备之策略。如果，你是个团队的管理者，那么你的策略可能就要做出一点点的调整——如果把你的整个团队比喻作一个人的话，那么你就是这个团队的“头”。于是，你就要花很长时间分析每个人真正擅长的是什么（并非他声称擅长的）以及真正不擅长的是什么，而后花很长时间分析每个拆分出来的小任务所需之技能，之后的事情就不言自明了。

第5节　把生活节奏调整得慢一点

32岁的时候，我开始尽量规律地去健身馆，尽管其间也有过几次停歇。当初令我坚持下来的原因并不是因为我有毅力，而是因为恐惧——我得了中度脂肪肝，是大夫的话吓着我了：“才三十出头，就中度，可惜了……”我明知道这不是什么绝症，但几个小时后回想起来，还是被大夫的这种说话方式弄出一身冷汗。我不信什么中医疗法，于是就选择去健身馆锻炼。

健身馆的商业模式有个特别好玩的地方。也许你知道，一家饭馆的收入规模大致上可以通过菜肴的价钱和桌子数量两个参数相乘计算出来；可是如果你用同样的方法计算健身馆的收入——会员年费和器械数量相乘——你肯定会觉得任何一家健身馆都必然会亏得一塌糊涂。可事实上，建造一个健身馆投资不小，甚至很高；并且，全北京目前还很难找出一家赔钱的健身馆。

有一次我跟教练聊天，大致印证了我的猜想。从数字上来看，交了年费之后坚持不到两个月（其实只不过是8周而已）的会员占整体会员数量的95%以上——这已经是非常保守的估计。而竟然坚持了两个月的会员也往往并不可能做到每天都去。

太多的人去健身馆交年费，其实只不过是在表达一个良好愿望而已。这些人如果去的是中档的健身馆，按北京目前的价格，年费大约4800元左右。结果很多人到了年底一算，总共去了6次，于是，单次消费800元！健身馆的会员很少有第二年续签合约的，但是，健身馆的销售代表们并不担心这个，因为同样的人群一波接一波，永远不缺。

在坚持下来的5%的会员中，还有很多这样的人：每个月去上一两次，或者每两个月去一次。好玩的是，这些会员很少从健身上获益——因为去的次数实在太少——但他们通常会在第二年续约，不过，第三年续约的人数几近于零。

健身馆里很多人来很多人往，却很少很少的人在坚持。真实的数字可能会让你吓一跳，一家中等规模的健身馆里，常年坚持的人数占总会员数量的千分之二不到。如果你是常年坚持的人，那你在健身馆里最常看到的是故作认真的面孔。乃至于时间久了，如果你看到谁摆出一副认真的表情，你都会实在忍不住在心里笑出来，因为你知道这是一张几乎注定你再也看不到的脸。

在健身馆里，你知道如何一下子看出来哪个人是已经坚持了很久的

人么？最简单的办法当然是看看他们的身材。不过，最好玩的也最有效的是观察他们的表情。这些人脸上的表情是平静的、从容的、放松的，但却是专注的。他们会做很长时间的准备活动，然后开始规律地完成当天锻炼，并且补上相当长时间的放松活动。

我常常观察那么多的人为什么无法坚持——尽管他们和那些少数最终坚持下来的人一样，都有着良好的愿望。第一个可能性是，他们最初的时候一下子练得太狠了——狠到不要说他们，实际上是谁都坚持不下来的地步。比如说，跑步是最有效的减脂方法，但是大多数人用错误的方式跑步。一上跑步机，就把速度调到65以上，咚咚咚拼命跑，10分钟之内已经上气不接下气，跳下来之后扶着把手喘气擦汗。事实上，有氧运动大约20分钟之内，消耗的往往只是水分，30分钟之后才开始消耗脂肪。可是，他们这样的跑法，永远不会有效——除了很累之外。当然，“累”这个事实，造成一种幻觉“我一直在努力”。

正确的减脂跑步方式应该是慢跑。慢跑到稍微气喘的地步，就改为快走，等气刀了再改为慢跑。这样就很容易坚持到30分钟，然后，在接下来的10~15分钟之内，如果体力允许的话（通常要经过一两个月的适应），就尽量快跑，或者至少强度比前30分钟再高一点，以便消耗更多的脂肪。

生活中的其他事情往往是一样的道理。很多人的计划之所以不能坚持完成，是因为他们的计划实际上是“超人计划”——“不可能完成之任务”。我经常看到学生的计划上写着“每天背200个单词”、“每天写5篇英语作文”什么的。这样的强度，对起步的人来讲，只不过是“貌似可行”而已。在一个所有人都匆匆忙忙的世界里，想放慢节奏实在是一件非常难的事情。但是，应该记住的是：凡是值得做的事情，都值得慢慢做——做很久很久。

那为什么那么多的人会从一开始就拼命呢？体育老师在我们很小的时候就告诉过我们长跑的技巧：到了最后100米才开始冲刺。但是，这样的道理好像就算讲清楚了也根本没用——要不然怎么这么多的人会反过来做事呢——他们往往是最初的100米冲刺，然后就索性不跑了。

我在健身馆里看到的解释是这样的：这些人往往是到了不得已的地步才决定锻炼。我认识的教练常常向我抱怨他们的会员想法太多不切实际。教练们的说法是这样的：“理论上讲，一个人积累那些脂肪花了多长时间，那想把那些脂肪消耗掉，大致也要花同样的时间。”所以，如果一个人25岁开始发胖，35岁来健身馆的时候身上有40斤脂肪，然后要求教练帮他三个月之内减掉那些脂肪，这种要求简直就是痴人说梦。当然，努力一点，可以把10年时间缩短为5年，甚至两三年，但肯定要比那些想一蹴而就的人想象的时间要长出许多倍。

这就解释了为什么那么多的人总是幻想有什么“速成”的方法——因为，他们前期松懈了太久，现在突然发现时间不够了，最后期限马上就

到了，所以，只有寄希望于“速成”方法的存在。如果你曾经有过类似的幻觉，别奇怪，大多数人都是这样的。这几乎是所有人的本性。而这种本性使得人们不得不疲于奔命，于是，速食业也间接因此蓬勃发展；这样的本性还使无数的培训机构构成了一个与所谓正规教育平行的庞大产业；这样的本性使减肥药成为一个庞大的垂直产业——每年全球有上万种新品减肥药上市，无一例外都被证明为无效之后，明年会有更多的同类商品上市，并且会更加热销……

所以，正确的策略应该是：要想办法提前预知自己需要怎样的技能，然后确定那是一个自己可以通过练习真正熟练掌握的技能，而后制定长期计划，一点一点地执行该计划。这根本不是，也不可能是我一个人的独特见解。其实同样的道理已经有很多人给你讲过：“不要等机会来了，才发现自己没有准备好”或者“机会总是眷顾那些准备好了的人”。懂得这样的道理之后，你就会真正审视生活，然后开始醒悟。其后，你再看看你身边忙忙碌碌却又碌碌无为的人，就知道他们其实有多可笑了，因为他们一生在追求实际上根本得不到的东西，

最后只有这样的出路：要么对人生失望，要么选择某个宗教而后寄希望于来世。

第6节　做个不迟到的人

不小心迟到确实是一件特别尴尬的事情。有些人往往会故意迟到，用这种无聊的方法表现自己的重要、自信或者其他的什么。但是在迟到本身并非有意的时候，除了尴尬之外往往还有很多其他损失，可能是经济上的，可能是信誉上的，以及一些当时并无法看到的潜在损失。所以，确实应该想办法尽量避免无意的迟到，其好处不必多说谁都知道。

01 养成规律生活的习惯

规律的生活会使你自然地变得相对容易守时。规律生活的意思并不是一定要每年、每月、每天、每时、每刻都要像军营里面的士兵们那般机械。如果，你可以把自己生活中的一些主要事件设定成规律的，那么你的整个生活就比绝大多数人规律很多了。其实每个人一天的主要事件都相差无几：睡眠、饮食、工作、娱乐；如果你有宗教信仰，可能还要去教堂做礼拜什么的。这其中，睡眠时间的固定和规律是最重要的。据统计65%以上的迟到事件是因为“睡过点”造成的。对很多人来说早起确实很难，但要知道早起的习惯其实还算是相对容易养成的。每天早上思量并确定当天最重要的几件事儿对一天的工作完成有非常重要的意义，而其中有一两个重要约会的时候，就要在这时候确定好时间并且做出相应记录。

02 每天检查自己的时间表至少三次

我们的大脑并不可靠，并且总是远不如我们想象的那么可靠。为了避免遗忘，我们会把重要约会写在纸上或者记录在其他的工具上诸如PDA之类，但是即便如此，你甚至会忘了去看那些记录而导致将某个重要事件忘个一干二净，而事后不仅追悔莫及还会觉得匪夷所思。应付这类尴尬的方法是每天至少检查自己的时间表三次，比如：一次定在上午10点，一次定在下午2点，最后一次定在晚上10点。如果，你已经养成记录你未来所需处理的重要事件的习惯，并且每天至少三次检查那些记录，慢慢你就会开始觉得那些总是迟到并且因此愧疚不已的人多么地可怜、可笑、不幸。

03 假定自己做的每件事情需要的时间比想象中更多一点

据说，完成任何一项任务都要实际上花费比原计划更多的时间——哪怕计划者从一开始就明确地知道这个定律存在。如果，你上午10点半要与某个同事进行一次小的讨论，而你觉得半小时就可以完成，于是你

把与另外一个人的约会定在11点钟，那你就大错特错了。在原定的半个小时之内，你通常会发现问题不能完全解决——那个同事迟到了15分钟，并且你后来又发现这位同事并未提前准备，所以你原定的讨论只能半途而废；还有更气人的，这位同事在与你谈话的过程中接了好几个电话而你又无可奈何，因为后来你也接了个电话，下一个约会的人在电话里说，他已经到了，所以你只好说“好，我马上……”

04 假定你永远都会遇到交通堵塞

在现代城市里，避免交通堵塞比放屁不臭还难。回忆一下你最近的几次迟到经历你就会理解为什么人们一提到交通堵塞就多少有点儿或者接近失控了。所以，如果计划中需要涉及交通时间，一定要把交通时间估算好。无论如何都要有一些应对措施。如果你开车，那车上最好带着有声书籍（Audiobooks）；如果你像我一样总是坐车，那就带一本自己还没看完的书——遇到堵塞情况，在可以不浪费时间的同时，由于是事先已经预期过的，所以完全没必要因此大为光火。另外，如果你的行程中甚至包括飞行，那你就要知道了，飞机误点不仅很可能，甚至越是在你紧急的时候就越是肯定的。记住，意外总是发生绝对不是因为你的运气格外差，而往往只不过是因为你考虑得不够周全。

05 假定其他人都会迟到

在约定的时刻，其他人先到了通常不会产生令你不悦的情况。但是，根据经验，你最好假定其他人都会迟到。如果，你约的不只一个人，那你就可以确定必然至少有一个人会迟到很长时间——不信你试试看！所以，印象中，我有一位朋友曾让我大为佩服并且后来我也因他而改变。那次我为了迟到向他道歉的时候，他说：“没什么，我估计你会迟到的。所以，我提前在网上查了查这附近都有什么，所以，我一个小时前就到了，但并没着急，因为这附近有一家古玩店，我竟然还买到这个！”——他给我看他手中那块刚买的古董表，笑得非常灿烂。

06 尽量不要因为别人迟到而责怪他们

相信我，谁都会迟到的。没有人可以一辈子从不迟到，如果你见过这样的人请你告诉我——但我想你拿不出证据，因为你从来没有盯着谁看一辈子；如果你听说过这样的人，我会认为那只是传说。刚刚说到考虑周全会避免意外。如果你连其他人必然迟到这件事儿都考虑到了，你有什么责怪他人的必要呢？没有谁会仅仅因为你的责怪而改变的——除非你是他们的领导抑或掌控着他们的命运，可是如果真的是那样的话，他们拼了命也不会迟到的。并且，无论你的自制力如何好，你偶尔还是会神奇地迟到的——千万别不相信我。所以，轻易不要嘲弄迟到的人——就算你感觉非常有此必要。

第7节　关于开源节流的几点建议

在经营管理任何一个营利组织的过程中，谁都知道“开源节流”的重要性。现实生活中，有趣的是，创业者在其创业过程中往往更在意“开源”——也往往因此而最终成功；而后继的守业者往往会把“节流”当作主要的工作内容——因为“开源”也许并不是他们所擅长的。真正的成功者，在关注“开源”的时候，会合理地节流而并不是吝惜每一分钱；在关注“节流”的时候，也不会忘记“开源”的重要性。

其实，在时间管理上，最有效的“开源”方法之一，就是前面提到过的“尽量同时做两件事情”——但是必须认真选择哪些事情可以同时做。而现在就有必要谈一下“节流”了。

首先，不要盲目地试图减少睡眠时间。

据统计，新生婴儿每天要睡上20个小时；3岁之前每天要睡上14到15个小时；6岁之前要每天睡上12个小时以上才够；直到15岁之后相当长的一段时间里，8个小时左右的睡眠就基本足够了；而成年人，一般认为每天应该睡上6到7个小时才是最健康的。当然，有些人很早就开始失眠了，他们睡得很少，但显然会因此不健康。

我见过几个天生睡眠少的人，他们告诉我每天睡4到5个小时就已经足够。他们真的很幸运，相对于大多数人每天感觉上平白无故地多出好几个小时。我的一个精力充沛的同事告诉我他每天只要睡4个小时，而我，却每天要总计睡上8小时以上。这样算来，一年过去之后，他相当于比我多了至少1460个小时，大约整整60天！当初我回家偷偷算完，看着计算器上的这两个数字发了好半天的呆。1460个小时，能做多少事儿呢！

但是，我很快决定，不能因此削减自己的睡眠时间。因为人和人是有区别的，就好像车和车有区别一样。有的车耗油多，有的车耗油少。打个比方，一天需要8小时睡眠的人要比一天需要4小时睡眠的人“油耗”超过一倍。而问题在于，自己究竟是什么样的车，好像并不是自己可以选择的。就好像“姑娘当初生我们的时候我们没有说愿意！”所以，当我发现自己是一辆油耗非常大的车，那我就只好接受这个事实。

不过，还是有应对方式的。当我最终找到某一貌似“无解”问题的解决方案的时候，我总是很开心。我把自己的夜间睡眠时间缩短到4个小时。而后，中午12点左右的时候，找个时间想办法找个合适的地点打盹30分钟。而到了下午6点左右的时候，再找个时间和地点打盹30分钟。

这样，我削减了3个小时的睡眠时间并竟然同样精力充沛。

一个小窍门是，在打盹之前喝一小杯咖啡，然后迅速睡过去。这样的话，30分钟后醒来的时候，那种脑子清醒的感觉实在是太棒了。按时打盹，按时清醒，是需要锻炼的。我差不多花费了两个月的时间，才学会这种本事。而关于咖啡的建议，并不适用于所有的人。因为我知道有些人哪怕喝一点咖啡，就会导致接连几天睡眠质量不良。

其次，尽量不要减少与家庭成员和亲属交流的时间。

家庭是最重要的。因为最终有一天你会发现，哪怕在很极端的情况下依然支持你的肯定是也通常只是你的家庭——无论你的家庭被你自己认为是好还是坏。有的时候，你可能不太喜欢你的家庭成员或者什么亲戚，但是，你有没有想过那可能是你自己造成的呢？就算不是你自己造成的，那你认真想一下，你是不是并没有为了改善而积极采取过行动呢？记住，血缘关系是我们唯一无法解除的关系。

交通工具的进步，在某种意义上使得很多家庭的成员呈离散分布状态。你的父母可能在上海，姐姐全家在广州，而你却独自在北京生活。这样的时候，你要知道哪怕偶尔打一个电话问候一下，你的家人都会很开心——很多的时候说的究竟是什么都可能根本不重要。而打电话的过程完全可以在等公共汽车或者在银行排队的时候进行。我前面就说过，要学会同时做两件事情。

我的建议是，你应该随身携带一个本子，在这个本子里记录每一次你打电话给他们的时间——尤其是那些你并不经常联络的家庭成员或者亲属。如果你天天跟你的父亲或者母亲通电话，那就大可不必记录了。不过，要是有一天你突然发现你已经很久没有给你的母亲打过电话了，那就起码应该把当前的日子记录下来，然后想办法处理。当你发现你正在无所事事的时候——比如在火车上，你已经把你带的小说读完却发现还有30分钟的路程，那就应该把这个本子拿出来，看看是不是应该给谁打电话问候一下？

如果，你恰好有一个假期回老家与父母度过一段时间，那你只要调整一下你的行为模式就可能带来很令你惊诧的效果。比如，你必须在跟父母吃饭的时候把手机关掉，但是，你可以坐在沙发上在貌似陪他们看电视的同时用你的笔记本电脑写你的BLOG。再比如，你可以在外面跟朋友们狂欢到很晚才回家甚至干脆在外面过夜，但是一定要在天黑之前告诉他们你可能要晚点回去——尽管你早就是成年人了，但正是因为你是成年人你才知道要想尽一切办法不让你的家人为你操心。

最后，最好不要放弃你的社交时间。

在这个社会里生存，确实有一些人可以做到彻底独来独往，完全不依赖任何其他人，并且非常快乐。我能直接想到的一个例子就是美国的著名作家斯蒂芬·金（Steven King）。但他这么做有个前提，就是他是个

天才，并且还是个勤奋的天才，所以，他的稿酬已经给他带来用不完的收入，而他的怪癖使得他在与别人交流时体会不到任何乐趣。于是，他只好买了个城堡把自己关了进去。

我相信这世界大多数人与我一样是非常平凡的。平凡的人终究有一天需要别人的帮助；就算不需要帮助，也偶尔需要安慰；就算连安慰都不需要，也可能会偶尔需要陪伴。无论别人是在陪伴你，还是安慰你，还是帮助你，他们都在花费他们自己的时间——任何时候你都不能强求，除非人家心甘情愿。可是，人家为什么会心甘情愿地花费时间在你身上呢？

你要学会不停地帮助身边人。帮助身边人的方法很多，而在其中你会发现往往最有价值也最被重视的并不是金钱帮助。在你决定是否对某人提供金钱帮助的时候，你要明白这样几件事儿。首先，你自己可能并不是真的有能力提供金钱帮助；其次，需要金钱帮助的人往往可能并没有意识到他最需要的可能不是金钱；再次，你的金钱帮助可能会带来负面效果——因为可能有去无回；最后，因为你没有提供金钱帮助而怨恨你的人，就算你提供了帮助最终他也不见得会真的感激你。

你要想尽一切办法运用你自己的资源为值得帮助的人提供帮助。你一定要尽量抽出时间来详细地回答前来问你一道难题解法的同学——只要你自己确实知道正确解法，因为知识往往会在传递过程中让交流双方都发现新的意义。如果你外地的朋友来电话求你帮忙去书店买本书并寄给他，那就一定要尽快，当然，你必须同时告诉他可能会有些耽搁。当身边的人求助于你的时候，你要做的事儿就是尽量想办法帮助他们，如果确实无法提供帮助，就要当机立断地告诉他，你确实做不到。

如果，你主动帮助别人，那他们往往会加倍地感激你。主动帮助的最基本方式就是共享。如果你发现戴尔显示器正在超值优惠，你不妨给身边的几个你知道可能喜欢这个产品的人打电话告诉他们这个消息。如果你像我一样觉得美剧《罗马》拍得实在太精彩了，那就像我一样顺手刻几个拷贝盘放在包里——那么不知道哪一天你跟朋友一起吃饭的时候提起来，你就可以在他们的惊喜中告诉他们，你这里有两个拷贝盘，谁今天买单就送给谁！对了，在一个版权保护严格的国度，你也许不应该这么做（拷贝），但是，你当然可以找到其他的让朋友惊喜并感激你的事情。

最后，你要明白一件事情：当你在决定是否给别人提供帮助的时候，要考虑“他是否值得帮助？”同样的道理，当你需要别人帮助的时候，他们也会有意无意地如此判断。所以，你现在应该出一张纸，把值得你帮助的人的特征都写下来，看看你自己是否满足这些特征？如果不是的话，是不是应该想办法改进呢？另外，不要觉得优秀的人不需要你的帮助。你会发现，优秀的人往往获得更多的帮助。为什么呢？因为所有的人在潜意识里就会清楚，帮助优秀的人可

能会给自己带来更多回报。于是，相信我，要想提高你的社交质量，你最好多花时间和精力把自己变得更加优秀——哪怕只在某一个方面。

第8节　不要浪费时间去“证明自己”

证明自己是大多数人自然的愿望。“证明自己”本身没有任何错误，但是，很多人实际上是挣扎着想“证明自己给别人看”。殊不知，“证明自己给别人看”恰恰是最浪费生命的一种行为。

因为，如果你是出色的，不需要你去证明你是出色的，别人自然会看到；如果你是平庸的，不需要你证明你是平庸的，别人还是同样会看到。如果你是出色的，却仍然要刻意证明，可能会招致没必要的麻烦，比如引来小人的嫉妒——天下最可怕的事情之一；如果你是平庸的，估计你不会想向别人证明你有多么的平庸，事实上，你更可能会想尽一切办法证明自己其实并不平庸，那么，别人看到的就是一个小丑而已。想起来最近江湖上流行的一句话，说：“所有的傻逼都是自证的”，觉得其实颇有一些道理。

想知道为什么你明明比你身边的人强，但是他们却坚决不认可你么？

首先，很可能事实上，只不过是你“觉得”你明明比你身边的人强而已。每个人都有这种倾向的。心理学家们早就观察到这个事实，也从不同的角度设计各种各样的心理学实验，验证了这种普遍存在的人类心理倾向。比如，当一个团队成功的时候，每个人都会倾向于把成功归因于自己的贡献而忽略别人的存在；当一个团队失败的时候，每个人都会倾向于把失败归咎于他人的过失而尽量把自己排除在外。这叫”Self-serving Bias”。

另外，人们普遍并不自知。不自知到什么地步呢？心理学家做过一个调查：

绝大多数司机坚信自己的驾驶水平处于中等水平之上。如果有条件的话，你可以做一个实验，让你周围的人给自己的相貌打个分，最高10分，最低1分；那你就会笑着发现大多数人给自己的分数最低是6分，即便其中有些人的长相跟我一样惨不忍睹。

有些心理学家辩解道其实这是人类大脑所拥有的自我保护功能。我实在是太同意这种观点了。因为，如果仔细观察的话，就会得到这样的结论：实际上，尽管我们总是说“人贵自知”，但是，很多时候，对很多人来讲，“自知”甚至可能是非常残忍的。

所以，就算你确实比别人强，其他人也可能真的并没有察觉到，因

为他们也同样觉得自己比别人强——不管事实究竟是怎样的。如果，你能够想清楚这样的道理，那么，就会明白自己的烦恼是多么无意义了。

所以，我常常劝告身边的朋友，不用花心思、花时间去想办法让别人承认自己比他们强，因为这几乎是没办法做到的。

如果你想不开，一定要让别人承认，那就听我的劝告，记住一件事儿：你比别人强一点根本没用，真正有用的是你不仅比别人强一点，还要比别人强出很多很多才行。

可是，你知道如果你最终竟然在某一方面比别人强出许多的时候，你会面临什么境遇么？哈哈，可能会出乎你的意料——你身边的人不再在这方面跟你比较了，他们会自动放弃，然后跟你比你不如他们的地方！还别说，事实上，他们这么做也有一定道理呢。因为根据木桶理论（一个木桶能装的水量，取决于其中最短的一根木条）来看，仅仅某一方面，并不决定全部。

道理说起来特简单，做起来就不那么容易了。

比如，有的时候我们是被迫去证明自己的。观察一下周围吧，大多数人是有一定野心的，无论他是平庸还是出色。我们所使用的语言往往并没什么道理——优秀的人的理想通常被称为“抱负”，平庸的人的理想通常被称为“野心”，其实都是一回事儿。人傻就不能有理想啊？奇怪。

可是问题就从这里开始出现了，可能会有如下图所示的四种人。

	出色	平庸
有理想	1	2
无理想	3	4

如果你是第一种人，真的出色，并且还“有理想”，通常情况下，你的生活不会太难过。因为谁都挡不住你，就好像“谁都阻挡不了历史的车轮滚滚向前”那样。

如果你是第四种人，平庸的同时，又没有太多的野心，那生活一定会相对平静。人们认识你久了，就多少会羡慕你，因为你总是“安于天命”，那份平静，不由得让一些人羡慕。

这世界最多的是第二种人，极为平庸却有着伟大的理想。这种人往往要用特别诡异的方法才能出奇制胜。事实上，他们往往相对成功，就好像劣币能淘汰良币那样；而少数倒霉的，失败了，就被人们贬称为“野心家”了。

而如果你是第三种人，那你可就倒霉了。因为，第二种人会误以为你是第一种人，而因此把你当作他们的敌人或者竞争对手。第二种人是

不会相信你没有“理想”或者“野心”的。于是，你就不得不被迫证明自己，生活因此平添不知道多少烦恼。

这个只是初步分析，往下还有更复杂的。要知道了解自己是个漫长而艰难的过程。我自己的经历就特诡异。都到了30岁，才惊讶而平静地接受自己事实上心智平庸的事实；过了30岁才惊喜而意外地发现自己的肌肉基因出色得不得了。还有就是随着年龄的增长、心智的成熟，渐渐发现自己过去所谓的理想其实有太多无意义的成分——但绝对不是那些庸人们所说的“理想幻灭”，相反倒是开始出现了渐入佳境的感觉。

所以，区分清楚很不容易。自己到底是真的出色呢，还是只不过是自以为出色？以及，别人是真的认为你确实出色呢，还是别人误以为你很出色？抑或，别人只不过是迎合你才说你出色，还是你确实出色但却被身边的人低估……而关于是否“平庸”的问题也有如此多的情况要分析。

同时，你也看到了，无论你怎么做，你还是很难获得对方的承认，因为你的想法和做法并不能影响他们的判断。所以，想办法“获取证明”实在是没有意义的事情——但我也不认为这是什么“缺乏自信”的表现。谁说自信的人不会生气？

不过，这时候就要看你自己的控制能力了。长久的观察和思考，有益于锻炼自己心平气和的能力。反正，别人如何认为，如何评价或者评论，其实原本根本没办法影响你自己的状态。但是，一旦你开始为此心烦意乱，胡思乱想，甚至为此产生一些无聊的行动，那么，你就不仅倒霉而且可怜了，因为，你已经被左右了。被别人左右，是一个人最可悲的状态之一。

第9节　最浪费时间的句型：“要是……就好了！”

我们所使用的语言往往会限制我们的思维。而我们的思维被我们所使用的语言所左右的结果是，我们的行为也会因此受到影响。这样的例子特别多，今天要说的就是这样一个限制我们思维，进而影响我们行为的不良句型——“要是……就好了！”这个句型是用来表达后悔情绪的，而“后悔”是最浪费时间的——因为无论如何这个情绪都于事无补。

当人们遇到生活的尴尬时，脑子里将不由自主地冒出用这个句型所表述的念头：

●“我要是孙悟空就好了！”

●“我要是有钱就好了！”

●“我要是没结婚就好了！”

●“要是当初多读点书就好了！”

●“要是我在美国就好了！”

之所以在遇到尴尬时会冒出这样的念头，是因为大多数人早就朴素地明白一个简单的道理：我们所面临的今天很大程度上取决于我们的过去。可是，时间的属性决定了，被它穿透的一切都将凝固成历史，无法更改。无论后悔的程度多么强烈都无济于事。

另外一个原因是无法接受自身的现实局限。每个人来到这个世界上的时候，都不是完美无缺的，并且，无论怎么努力，也注定不会有完美的人生的。（当然，我们还是需要努力，因为努力可以使我们相对完美或者更完美或者接近完美。）所以，个子矮的人希望自己再高一些，丑陋的男人希望自己能变帅一些，难看的女人希望自己能变漂亮一些，老去了的人希望自己起码显得年轻一些，肥胖的人希望自己变得瘦一些，骨瘦如柴的人希望自己变得更健壮一些……

过去的事情是无法更改的。现在的烦恼是无济于事的。所以，只要你是个

旁观者，就会无比容易地看出这些想法多么不现实。把这些不现实的句子转换

成现实的版本，就是这样的：

●“我要是孙悟空就好了！”——可是你不是孙悟空。所以，你没有72根毫毛变出72个你帮你写作业；你也没有金箍棒，所以，你不能招惹面前的这个大块头。

●“我要是有钱就好了！”——可是你没有钱。所以，用钱能解决的问题不是你能解决的问题。

●“我要是没结婚就好了！”——可是你已经结婚了。所以，无论你多么喜欢面前这个女人，只要你开始采取行动，麻烦就会接踵而至了。

●“要是当初多读点书就好了！”——可是你当初没有。所以，现在你追悔莫及也没什么用。

●“要是我在美国就好了！”——可是你还在中国。所以，美国的那些好事儿大多跟你没有一丁点儿关系。

过去的事情是无法更改的，现在的烦恼是无济于事的。但是，将来的尴尬也许是可以避免的——如果现在的行动没有出错的话。换句话讲，为了避免将来的尴尬必须在今天采取正确的行动。所以：

●改掉直到交作业前一天晚上才写作业的偷懒习惯，先做完作业再去使劲玩。如果你确定对方不是一个好人，那就趁早离他远一点，最好都不让他知道你的存在。

●不要为现在没钱烦恼了。打起精神来，从今天开始想办法赚更多的钱；如果赚更多的钱很难，就想办法少花一点多省一点，也是一个很好的途径。

●想想离婚是不是件可行并且容易的事情。如果不是的话，就算你顺利离婚了，将来与对面这个女人万一要离婚的话，可能还是非常不容易不可行。

●那就从今天开始多读一点书，多学一点东西。反正学什么东西对任何人来讲都不容易，但只要坚持，大多数技能都可能学到比较熟练的程度。

●先解决目前的麻烦。而后如果你真的觉得美国更好，那就从今天开始准备移民，你会发现你需要做的事情非常多，努力吧！

大多的时候，一个人不现实就是因为他的想法不现实，而他的想法不现实，往往是因为他所使用的句型——决定了它无论怎么替换都只能造出不现实的句子。

另外，“要是……就好了！”这种念头不仅无益，甚至可能是有害

的。因为，这个句型会衍生出一个很恐怖的句型——“要是……就好了！但，……！”

●“我要是孙悟空就好了！”——可是我不是孙悟空。但我可以耍赖不交作业了！我也没有金箍棒，但，我可以买一把刀……

●“我要是有钱就好了！”——可是我没有钱。但，我可以去借，借不着还可以骗，实在不行就去偷，去抢……

●“我要是没结婚就好了！”——可是我已经结婚了。但，管它呢，反正对面这女人也不知道……

●“要是当初多读点书就好了！”——可是我当初没有。但，我去弄个假毕业证，反正现在用假证的人多得去了，要不然那些卖假证的怎么赚那么多钱啊？！

●“要是我在美国就好了！”——可是我还在中国。得了，我干脆想办法偷渡算了；或者做点儿什么事儿，然后去美国使馆寻求庇护，说不定还能混张绿卡。

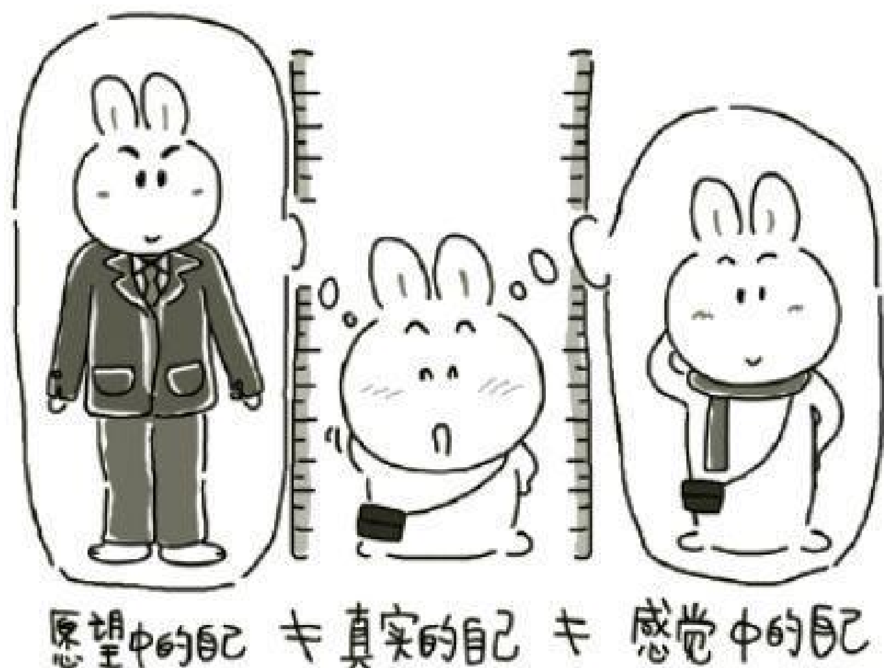
所以，当脑子里闪出类似“要是……就好了！”的念头的时候，要马上提醒自己，“停！这个念头最耽误事儿了！”、“停！这个念头最没用了！”如果你想知道类似“要是……就好了！”的念头有多么可笑，不妨想想你经常听到的一句话：

●“要是我不浪费那么多时间就好了！”

可是你已经浪费了那么多时间。现在竟然还在浪费时间！

第10节　自卑是浪费时间的罪魁祸首之一

每个人都有一个“愿望中的自己”，同时还有一个“感觉中的自己”。“愿望中的自己” =“真实的自己” =“感觉中的自己”貌似是最佳状态。然而，通常的情况远非如此。其实，很多时候，一个人如果处于这种状态：“愿望中的自己”≈“真实的自己”≈“感觉中的自己”已经是相对非常幸福快乐的了。更多的人，在某些方面，更可能处于这种状态：“愿望中的自己”≠“真实的自己”≠“感觉中的自己”于是，生活中就充满了或者这样或者那样的，甚至无比古怪的扭曲。而这种扭曲，往往会使我们做出莫名其妙的违背理性的决定或者选择，而时间才不管谁的选择或者决定是否理性呢，无论怎样，它都一如既往地流逝。



所有可能的扭曲几乎全部来自那个实际上最不可靠的，但是我们又必须依赖的所谓“感觉”。我们的“感觉”是非常不准确的，并且是特别容易受到影响的，甚至还是最可能被误导的。最明显的例子就是我们所喜欢的神奇的魔术。所有的魔术都是通过并利用我们感觉的缺陷或者盲区才达到神奇效果的。

外表，即相貌与身材，是一个人最容易对自己产生感知扭曲的一方

面。其原因也简单，人与人之间的差别最容易分辨的就是外表。可是，感觉上却没那么容易获得真实。因为，在外表审美的过程中，每个人或多或少都会受到“补偿心理”的影响。比如，一个胖男人往往会更可能喜欢所谓的骨感美女，一个瘦女人往往会更容易对体格粗壮的男人产生好感。这种扭曲直接产生的有趣现象之一是，在明星圈子里，那些被普遍认为是相貌出众的人之间所谓“美”与“丑”之间的差异并不比所谓普通人之间的差异小，甚至还可能差异更大。

如果一个人真的帅，而他又觉得自己帅，那么，在他“感觉中的自己”等于或者误差很小地约等于“真实的自己”的时候，人们可能会说他很自信，他自己也会觉得非常自信。然而，如果，他“感觉中的自己”远远超过“真实的自己”的时候，人们会评价他“自负”，而他则可能因为这种感觉上的误差在其他的地方或多或少会付出一些他想不到的代价。

在这个人的相貌超出平均水准的时候，通常情况下，这个人不太容易因此自卑，而他“愿望中的自己”就算可能超出“真实的自己”，但是，往往并不会差于“感觉中的自己”。

但是，如果这个人的相貌低于平均水准，通常情况下，这个人很可能会因此自卑，而他“愿望中的自己”就更可能远远超出“真实的自己”。而“真实的自己”总是会通过各种方式纠正“感觉中的自己”——尽管他自己可能会有意无意地拒绝这种纠正。于是，“感觉中的自己”是受限制的，“愿望中的自己”是没有最好只有更好的，二者之间的差异就会形成一个非常大的负值——自卑形成了。

要是仅仅这么简单就好了。

首先，作为整个社会的一员，大多数人并没有意识到，有些时候，整个社会向他灌输的观念可能是错误的。道理也特别简单：每个人都是通过自己的感觉感知这个世界的；而刚才就提到过“感觉”本身又非常不准确，并且特别容易受到影响，甚至还最可能是被误导的。显而易见，整个社会的观念只不过是绝大多数人观念的组合，不可能不包含着未矫正过的、粗糙并扭曲的所谓“真实的感觉”。

在几乎所有的社会里，对每一个个体的心理健康最不利的、来自于整个社会的，也许就是对“自卑”的定义了。古今中外，几乎所有的社会里，“自卑”都被定义为是负面的，“自信”才是健康的，而“自负”也是负面的。其实，假想一下，在一个“感觉”自然就是准确的社会里，所有的“自卑”、“自信”、“自负”都是没有必要存在的概念了。然而现实却是我们生活在一个因“感觉”的本性而自然扭曲的世界。

为了自己的心理健康，很多的时候我们确实有必要漠视甚至忽略整个社会灌输给我们的观念——因为很多的时候那不过是“整个社会的扭曲的感觉”而已。所以，我在课堂上无数次提到自卑不是缺点。该自卑的时候就要自卑，这才是正常的。如果在所有该自卑的时候竟然从不自卑，

那你就真正地扭曲了自己。

其次，我在与学生的大量交流中反复发现同一个现象：越是优秀的人越容易自卑。只不过，这些人恰恰因为自己在另外一些方面优秀所以才更不愿意表露出来，而其他人则会因为他们在另外一些方面优秀所以非常自信。

而事实上并非如此。让我们假设某人——姑且称他为 A——非常优秀。那么有一点是很容易想象的——A与所有的人一样，不大可能是完美的。更可能的是A在某方面非常优秀，而其他方面并不是非常优秀的，或者是一般而已，甚至低于平均水平。

可是问题在于，优秀的人往往对自己的标准过高，甚至想当然地认为自己在各个方面都应该相当优秀。于是， A所拥有的非常优秀的那方面（姑且假设100分制下可以打99分）相对于他所拥有的一般的那方面（65分）来看，差距太大——差距高达34分。

而另外一个没那么优秀的人——姑且称他为 B——在某个于他来说还算优秀的那方面（80分）相对于他所拥有的另外一个一般的那方面（60分）来看，差距仅有20分。于是，从自我满意度来看，更优秀的A要比 B承受更大的落差，如果只考虑落差本身的话，那么更优秀的A会感受到更多的痛苦，尽管他无论在哪方面都实际上要比 B更优秀。

从这个角度出发，反倒是资质在各方面都处于平均水平的人更不易自卑。通常来看，一个人差也差不到哪里去，因为差到极致的难度绝不亚于好到极致的难度。所以，资质处于平均水平附近的人，从概率角度出发，几乎不会遇到极大的落差。

于是，完全从自我感受角度出发，芙蓉姐姐是完全没有理由自卑的。从客观角度出发，芙蓉姐姐的自信抑或自负，其实与其他人也完全没有任何关系。可问题在于，竟然引来了愤怒——那到底是谁在自卑呢？被芙蓉姐姐激怒的人们心里可能是这么想的——我都没怎么样呢（我自认要比你强多了），你凭什么跳出来？！

症结就在这里了：自信和自卑的衡量标准是在自己身上呢？还是要以别人为参照物呢？事实上，既不该在自己身上，也不该以别人为参照物。美与丑的分别、强与弱的不同、聪明与愚蠢的差异，并不依附于个人想法而存在，也不会因为任何人独自的看法就发生任何改变。

分析倒是清楚，解决方案呢？答案是，想做到不以物喜不以己悲的健康状态，要学会的第一件事儿就是：停止嘲弄他人。生活中我们很少真的会遇到他人的“弱”会影响我们的“强”的情况。更多的时候嘲弄别人“弱”只不过是为了证明自己的“强”，而真的“强”是不需要证明的，需要证明的“强”其实只不过是清楚地自证的“弱”。通过嘲弄他人而获得的“强”的感觉必然是远离“真实的自己”的，所得到的只不过是别人眼中的“自负”而已，而感觉到的“自信”只不过是扭曲而严重的幻觉。所以，

从一个第三方的角度认真观察，我们看到的结局总是：嘲弄他人带来的最终只能是对自己的伤害——往往还是来自各个角度的全方位的伤害。

嘲弄他人的人最终必然被他人、或者他人之外的其他人，所嘲弄。这简直就是一个恶毒的符咒。我自己的经历中有一个与此非常类似的情况。上大学的时候，也不知道为什么，男生宿舍里流行一种低级的游戏，扒裤衩。动不动就有一群人用莫名其妙的理由对某个男生群起而攻之，令那男生最终下身赤裸，羞愧难当。那个时候（90年代初），我们宿舍算我在内总计12个人，其中只有我一个人从来没有参加过任何一次这种游戏。甚至在他们所有的人，包括那个被扒光的，嬉笑一片的时候，我都笑不出来，也许是因为我实在是看不出这事儿好玩在哪里吧。毕业之后，我突然有一天想到，整个宿舍里，只有我一个人从来没有被扒光过，从来没有谁对我有过那样的企图。除了我之外，所有的人都有被扒光的经历。我们宿舍老三因为他最强壮，四年内从来都没有“失身过”。然而，一晃四年到了最后一天，却晚节不保——10个人集体把他围了起来。十秒钟之后，他说，“我自己来还不行么？”结果听到的回答是“当然不行！”五分钟之后，他被扒得精光，被锁在宿舍门外。这个经历让我终生受益。没有什么比这个更能清楚地告诉我为什么那个古老的训诫是正确的：“己所不欲，勿施于人”。

另外一个比较技术一点的手段是：忘记自己的优点。

这是个多少有点夸张的说法，因为很难做到忘记，尤其要忘记的还是优点。然而，这不仅是有道理的，还是有必要的。克服自卑的正确方式肯定不是“忘记缺点”，起码应该是“克服缺点”。因为有很多所谓的缺点是不可能被克服的。如果说，相貌丑陋，勉强还可以花上一些价钱整容的话，五短身材又怎么办呢？在任何竞技活动中，提前准备不足，而心肌又不够强大，肺活量也相对较差，又怎么可以仅仅通过“深呼吸”就可以改善心理素质呢？所以，那些“如何克服缺点”的说辞不仅愚蠢甚至可笑。

其实，准确地说，“尽量漠视自己的优点”就好了。在一个“自卑”、“自信”、“自负”几乎全部被扭曲定义的社会里，“尽量漠视自己的优点”带来的最直接好处就是你会被赞誉淹没，因为你太“谦虚”了，太“低调”了。其实，你也没做什么，你只不过是做了一件所有成熟的人都善于做的事情——成熟的人总是知道如何让别人舒服。很多的时候，所谓的“谦虚”和“低调”事实上是一种自我保护的优化策略。

然而，“尽量漠视自己的优点”的意义并不仅限于此。如果你可以控制自己的感受，刻意做到“尽量漠视自己的优点”，那你就会发现你自身另外一个重要的变化：你的优点与缺点之间的落差被你人为地却同时又是自然地减少了——貌似矛盾却非常合理的结果。这种落差的减小必然会减缓你那不必要的痛苦。

还有一个相当不错的手段来自我的一位朋友。她的方法是在自己的

语言中，把“优点”和“缺点”这两个词替换成“特点”。

讲作文课的时候，我经常告诉学生，“我们所使用的语言限制了我们的思维”。比如，在股票市场上，经常有人因为在思考的时候用词不当而损失大笔的财富。当投资者所持有的股票价格下跌的时候，他们去描述缩水的市值原本应该用的词是“账面损失”，而不是“损失”或者“实际损失”。但是，有些人在思考的时候未经训练，在描述缩水的市值时所使用的词是“损失”或者“实际损失”，于是承受不住心理压力（其实是自己吓唬自己），把手中的股票卖了出去——“账面损失”就真的变成了“实际损失”。反过来，在另外一些情况下，有些人误以为“实际损失”是“账面损失”而已，错失自己减少损失的机会。所以说，我认为这位朋友的方法，是我见过的最为精巧却又最直接从根本上解决问题的方法之一。因为不再使用“优点”、“缺点”这种明显含有褒贬含义的词，取而代之的是完全中性的词——“特点”，这样就很容易做到心平气和地对待自己的各种特点，也可以心平气和地对待他人的各种特点。并且，这方法背后有更深的思考。因为很多的时候，所谓的“优点”和“缺点”是相对的。“调皮”的小孩子就算不被老师喜欢也不能不承认他们更有创造性；勇于冒险，在战场上或者商场上可能成为英雄也可能成为烈士；被称为“话痨”的人也许平时挺讨人厌但是当老师就相对更有天分。

最后一个方法是：适当地放纵一下自己。

承认自己是一个有缺点的人是让心智获得解放的重要前提。真实的情况是，没有缺点的就不是人。前面我们说，自卑原本只不过是正常的感受，只不过是被定义成负面了而已。同样的道理，如果认真思考，我们会发现即便所谓的“虚荣”是每个人再自然不过的愿望，却同样被定义为负面。其实，只要在不伤害他人、损害他人利益的情况下，对自己身上的缺点大可不必苛求。“自卑”一下又怎么样呢？“自负”一下又怎么样呢？“虚荣”一下又会怎么样呢？如果仅仅不过是因为你“自卑”了一下，“自负”了一下，或者，“虚荣”了一下，你身边的人就受伤了，其实有问题的不是你，是他们——他们太脆弱了。

所有的方法都需要花上一点时间精力才可以正确操作。拿出一张纸、一支笔，罗列一下。左面罗列你的优点，右面罗列你的缺点——花上一天时间也不过分，因为你要分辨“这个真的是我的优点么？”以及“这个真的是我的缺点么？”而后，再尝试着猜想一下别人是如何看待你的优点或者缺点的，甚至你可以旁敲侧击地去了解一下——我相信你会跟我们每个人一样，屡屡吃惊，甚至会目瞪口呆。这个过程中，你完成的是：了解“真实的自己”和“感觉中的自己”，以及这二者之间的差异，甚至还有“他人眼中的你自己”。而后仔细分辨自己的缺点，有没有可能会伤害他人的？如果有，请想办法克服。每个人都一定会有一些“无伤大雅的缺点”——适当地在那些方面放纵一下吧，相信我，这样“适当的放纵”对你克服那些“可能会伤害他人的缺点”有着巨大的帮助。

第11节　时间不一定就是金钱

关于时间，我曾经读过一则令我印象极其深刻的比喻。我们描述一个事物的方式往往会限制我们对那个事物的了解。有的时候，精巧恰当的比喻往往会仅仅因为不同的表述方法就会颠覆我们对同一事物的看法。

如果，这世界存在这么一个银行你一定会很开心的：你一出生，就自动享有这家银行为你开设的一个 VIP账号。每一天，这个 VIP账号里面都会被自动存入不多不少恰好86400元钱。而你的任务就是每天都要把这86400元花光，随便你买什么。如果不够了，那就只能忍痛割爱——因为没办法，银行会告诉你，对不起，您只能等明天再来取下一笔86400元钱了。如果竟然没花完剩下了，就只好作废——因为没办法，银行会告诉你，对不起，我们这家银行不接受存款，并且还要每日注销余额。反正，每天一共就有这86400元，不多不少。

如果这世界真的存在这么一家银行，谁都会非常开心的。可事实上，这家银行确实存在，但很多人却并不因此开心。这家银行的名字叫“时间”。时间是这世界唯一对任何人都公平的资源。每个人每天都只有24小时，每个人的每个小时都只有60分钟，每个人的每分钟都只有60秒，每人每天一共86400秒——大家都一样，不管你是谁。



很多人爱钱，却不爱惜时间。也许是因为人们更难认知抽象的事物。钱相对于时间，要具体多了。不像时间，钱，是看得见摸得着的。人们常常说，时间就是金钱。因为我们赚钱总是需要花费时间的。如果，一个人能把自己的每一秒换成一元钱，那他就会非常开心——尽管有些人换回来的可能是美元，有些人可能是人民币。比尔·盖茨很开心，因为他从1986年到2005年期间，相当于能把自己的每一秒换成36.74美元。国内“起点中文网”的金牌写手据说可以一年赚到120万人民币，换算一下，等于说他可以把他的每一秒换成0.038元人民币，尽管与比尔·盖茨相比少了太多太多，但我想他还是会很开心。因为更多的人在中国要用60年才能赚到这位写手一年赚到的钱。

看看你去年赚了多少钱，根据下表就大概可以知道你的每一秒钟值多少钱了。

年收入	每秒钟的价值
100 万元	0.03170979 元
60 万元	0.01902587 元
20 万元	0.00634195 元
10 万元	0.00317097 元
8 万元	0.00253678 元
5 万元	0.00158549 元
3 万元	0.00095129 元
2 万元	0.00063419 元

这是一个必然产生两极分化的情况。越是收入低的人越是不爱惜时间——因为他的时间实在是没有什么价值，每一秒钟都几乎可以忽略不计。越是收入高的人越是吝惜自己的时间，因为他的每一秒都有着确定的价值，而他正忙着使他的每一秒钟变得更具价值呢，所以，每一秒钟都值得格外珍惜。马太福音里说：“他有的，就再给他，让他多余；他没有的，就连同他所有的，一并夺走。”这句话用在时间银行里貌似并不适用，因为时间银行不会多给一分钟也不会夺走一分钟，但是，考虑每一分钟的价值对每个人不同的话，马太福音里的这句话就充满了透着睿智而又不可回避的光芒了。

每个人的时间价值是不同的，有的时候是天地之差。比如，你的同学仅仅用两个小时就把实验做完并且把报告写得工工整整、干干净净；而你已经奋战好几天，却还是有些地方毫无头绪。牛顿用一生打造了经典物理学的基础，有人却终其一生也没有造出他想要的永动机；亚当·斯密用一生奠定了现代经济学的理论基础，而另外一个哲学家终其一生写了无数著作，引发的却是人类史上最大规模的、最失败的社会实验。正如我们已经看到的、正在看到的或者将要看到的一样，总是有些人一生中有无数作为，而更多的人耗费一生的时间最终换来的其实可能只不过是四个字——“死因不详”。

所以，时间不一定就是金钱。毕竟，不是每个人都有能力把时间转换成金钱，也不是所有人都可以把时间转换成同等高额的金钱。拿出纸笔、列一列，然后问问自己，“我的时间究竟可以标价多少？”——这就是一个人决心不再浪费时间的最有效的起点和动力。只有爱惜才可能产生节约的动力。

另外，我们刚刚学到的一个很重要的思考方式是：要想办法从理解上把抽象事物转变为具体事物——这样才能更好地理解抽象事物。因为你把时间具体化为金钱，使得你开始格外爱惜时间，并且开始动脑思考“我应该如何运用我的时间呢？”需要注意的是，过去你常听到的那句“陈词滥调”——“时间就是金钱”事实上并没有改变你对时间的态度。因为，仅仅这样一句话依然是很抽象的，是非常不具体的。而以上篇幅中的比喻把很多细节具体化了，才让你有了具体的感知。这就解释了为什么大多数人对逻辑、数学并不感兴趣，因为他们无法感知这些无形的、抽象的理论会给他们带来怎样有形的、具体的好处——事实上，这些好处本身也同样或者可能是更加无形的和抽象的。

第12节　被低估了的今天

有人说：“成功太慢，幸福减半。”很多人都会觉得这话说得太对了。其实，这并不是正确的建议，只是对大多数人的感受的正确描述而已。

认为急功近利是一个贬义词，多少是有些肤浅的。其实，急功近利是所有人的本性，只不过，只有少数人最终通过心智的力量彻底想清楚了，事实上急功近利往往是一个风险高于回报的行为模式。

为什么人们会很自然地产生急功近利的想法呢？原因在于，我们的大脑倾向于低估未来回报的价值，同时，倾向于高估当前回报的价值。比如，让你选择：a.今天多赚1000元；b.明年的今天多赚1000元；不假思索，你当然会选择　a选项。再选一次：a.今天多赚1000元；b.明年的今天多赚2000元；事实上大多数人还是会直接选择　a选项，俗话不是说了么：一鸟在手胜过百鸟在林！

某种意义上，这样的选择是相当理性的。因为人们知道，　a.现在这一刻之后的任何时间都充满了变数——保守的选择通常是避免风险的最佳行为模式；

b.今天的1000元可能因为利息和其他机会最终多于明年今天的2000元；与此同时，通货膨胀可能使得明年今天的2000元远不及今天的1000元的价值——这是运用经济常识思考过的结果。

调查甚至发现，人们往往基于事实上少得可怜的经验，以及当前所面临的种种窘境，而过分低估未来回报的价值。比如，很多人面对这样的选择”a.今天

多赚1000元；b.明年的今天多赚10000元”的时候依然迫不及待地，并且基于所谓“理性的”理由，去选择　a选项。尽管，事实上无论是运用利息，还是依靠运气，无论是通货膨胀，还是未来的种种变数，都很难把今天的1000元变成明年今天的10000元——难度系数0.99以上。

事实上，很多大学生所谓的“利用课余时间打工”实际上就是基于这样的误解。如果家庭条件允许，大学生最好不要把宝贵的青春时间花费在“打工”上，因为，在大多数情况下，实际的回报实在是太少——相对于把时间精力花费在恰当的学习上而因此在将来可以获得的回报来看。

心理学家们把这种过分低估称为”Delay　discounting”。如果你是正

常人，记住你自己的大脑有这种非理性倾向是极其重要并且非常有用的：在金钱上，人们不仅倾向于低估未来回报的价值，甚至有时过度低估。另外，人们还普遍相信他们在明天会拥有比今天更多的金钱，尽管事实上往往并不总是如此。

人们在相信自己明天会拥有更多金钱的同时，他们还同样相信自己明天会有更多的时间——尽管今天总计有24个小时，明天总计也同样只有24小时。

仅看着前面这句话，你可能瞬间并不能深刻体会，但是只要观察一下周遭，或者内省一下自己就知道了。你为什么会经常爽约？因为在确定约会的时候你很忙，但你觉得将来你一定有时间，所以，你确认了某个约会，但是，到了那天，你最终发现你跟过去的某一天一样，忙的脚打后脑勺，于是，你只好打电话道歉说：“对不起……”

再认真内省一下自己。你是不是常常惊讶于自己忙碌的程度，也常常惊讶于怎么就有那么多琐事会于无声处响惊雷？还是那句话：相信我，你并不孤独——大家都是这样的。

从另外一个角度观察，就知道为什么我们对于时间如此迟钝了。我们作为动物，学习的一个最基本途径是通过反馈（Feedback）——就好像巴甫洛夫的那条狗那样。比如，用手碰一下刚刚煎过鸡蛋的铁锅，然后就被烫着了，于是以后就知道在这样的情况下是绝对不能碰那个铁锅的。

可问题是，在时间方面，我们很难得到这样的反馈。在时间上犯了错误，几乎是体会不到任何惩罚的——因为，错过了时间或者错过了机会的时候，真正要命的是我们往往根本不知道失去的是什么，而我们真的很难对“并不存在”的损失产生巨大的悔意。

我们通过反馈学习的时候，往往需要同样的反馈不断重复才因此产生深刻的记忆，从而获得更好的学习效果。可在时间方面，我们几乎没办法得到同样反馈的重复——因为对我们来说，每一天都是不一样的，甚至每时每刻都是不一样的。

当我们为了某件事忙碌的时候，我们往往并不真正清楚正在进行的这件事情确实需要多长时间。基于这个原因，我们甚至会愚蠢地认为明天肯定没有今天这么多的烂事需要处理。就像北加利福尼亚大学的Gal Zauberman博士和杜克大学的John Lynch Jr博士所观察到的那样，我们跟所有的人一样，相信（或者希望）未来是完美的，冰箱被塞得满满的，天空是晴朗的，火车是准点的，会议肯定会准时结束的……我想起来曾经流行过的一首歌的名字——“明天会更好”。

回顾一下：a.人们普遍相信他们在明天会拥有比今天更多的金钱；b.人们普遍相信自己明天会有更多的时间。而刚刚提到的两位博士，Gal Zauberman和 John Lynch Jr通过大量的实验和验证，得到这样一个

被普遍接受的结论：在这两种普遍的曲解中，人们对时间的曲解程度远远高于对金钱的曲解程度。

“明日复明日，明日何其多”，是一个行将就木的人发出的慨叹——肯定是在时日无多的时候才能有这样的体会。发出这个慨叹之的10年前，此人会与大多数人一样，觉得“早着呢，时间没那么紧张。”

这就解释了为什么大多数人做事拖拉。他们并不是没有勤奋的意愿，只不过是被自己的大脑所限制，以为他们在将来有足够的时间去做自己想要做的事情。

再一次，这是一个运用心智改变命运的机会。你知道了你的大脑有怎样的局限，你就会想办法挣扎着反过来控制你的大脑，做大脑的主人，而不是被它所左右。不要觉得这事儿太难——尽管真的没那么容易，但最终你会发现这是件有乐趣的事情。我是这样看待这件事情的：我因为想明白要控制自己的大脑，突然发现自己比身边的人多了一个玩具，而且是玩不腻的玩具——我的大脑。

第7章　从此时此刻开始改变

大多数事情都需要提前准备，也都可以提前准备。认识到这一点本身就几乎是一切改变的起点。

第1节　万事皆可提前准备

我在做教师培训的时候，经常被新教师夸奖说：“李老师，你在台上随机应变的能力太强了！”对此我不敢谦虚——因为他们完全夸错了，我自己太清楚自己的应变能力有多差。

我必须解释。之所以可以“显得”游刃有余，是因为之前做过太多的准备。之所以做那么多的准备，就是因为曾经出过丑——想象一下，在台上突然发现自己说的某句话竟然有不曾想到过的歧义，是多么窘迫的事情？所以，在准备任何一个讲演的时候，我都花费很多的时间认真考虑自己的每个观点、每个事例、甚至每个句子可能引发什么样的理解和反应，然后逐一制定相应对策，才可以心安理得地上台讲演。

甚至，我有严重的“课前恐惧症”——很多人并不相信。每次上课之前的五分钟左右开始，各种症状开始并发，手心发痒、头皮发麻、眼皮狂跳（有时候左眼，有时候右眼，有时候两只眼）、后背可能开始冒冷汗（冬天也一样）……通常要到开始讲课差不多五分钟之后才能彻底摆脱这种恐惧的状态。从我第一次上台演讲到现在已经快十五年了，从来没有一点改善的迹象，只不过，我已经比较习惯它了。



我并未能够克服恐惧，却还好做到了习惯恐惧。然而，就算是退而

求其次的习惯恐惧，都需要努力和挣扎。努力的方法就是课前做很多很多的准备。我甚至为此多多少少产生了一些强迫症的症状——准备的内容必须足够多到实际讲课内容的两倍以上才会心安。不过，这样的恐惧倒也成了动力，因为我的很多课或者演讲都最终有了两个或者两个以上，乃至于很多的版本。这样的准备使得我一旦进入状态，就肯定无所畏惧。知道了结果，就可以做到在开始的时候，任凭恐惧陪伴。

再次，是我父亲那句话帮了我，他说："相信我，你并不孤独"。我之所以认为自己可以想出办法解决对演讲的恐惧，就是因为我知道很多人都害怕当众演讲。有人曾做过一个调查，询问人们最害怕的是什么。最害怕什么？那应该是死亡了，是病痛，是失去亲人吧？但出乎意料，人们最害怕的是当众演说。调查报告写道："一般地，人们害怕当众演说甚于害怕死亡"〖1〗。害怕死亡的理由自然不必说，人们害怕当众演说，却未必一定知道害怕的原因——很简单，准备不足，所以害怕。

我曾因为觉得自己缺乏"急智"而自卑过相当长一段时间。后来是因为读一本前苏联克格勃特工的自传才改变了看法。现在早已找不到那本书，也不记得主人公完整的名字。隐约记得他的真名好像叫什么什么年科，姑且就称呼他为"年科同志"吧。

书中提到"年科同志"有一次被一群美国特工追杀，手中的左轮枪已经没有了子弹，只能靠奔跑摆脱厄运。逃跑的过程中，他从一段长长的大理石台阶冲下来，跑着跑着，他突然停下来做出了一个常人无法想象的动作。他蹲了下来。这个时候，追赶他的美国特工因为高度和视角的关系，无法射击到他的位置。而他蹲下来的这个动作，为他赢得了宝贵的七八秒钟，在这段时间里，他得以不慌不忙地从口袋里拿出子弹装进左轮枪，然后向后连射几枪打得追赶他的那些特工慌忙寻找掩体自保，而他最终成功逃逸。

"年科同志"后来的回忆里说，当时之所以可以做出一个那么"令人震惊"的动作，实际上是因为提前在脑子里演练过不知道多少次，也设想过不知道多少种逃跑时可能发生的状况——他从一开始就知道自己早晚有一天会遇到那样的追杀。他说所有的高级特工都明白一个简单原理：任何动作演练到一定的次数，就能做到甚至在无意识的情况下都可以准确完成的地步。而他只不过是把这个原理应用到了极致而已。

所以说，大多数事情都需要提前准备，也都可以提前准备。认识到这一点本身就几乎是一切改变的起点。

注释：

〖1〗关于这个调查的出处，我已经找不到了。有趣的是，在整理这本书稿的时候，正好看到刚

刚发行的电影《美国黑帮》（ American Gangster ），其中罗素•克劳扮演的”Richie”在对白中就提到这件事。

第2节　提前准备的好处

提前准备的好处往往只有那些经常做提前准备的人才可能真正体会。然而，无论多么麻烦，只要允许我再多啰唆几句，就可以让那些读我的文字的人哪怕从未真正提前准备过什么事情，也都能够明白提前准备的种种好处，以及“意外”的好处。为了说清楚，暂且先从一些貌似并不相干的事情说起。

01 所谓“灵感”

读书的过程中，一个格外有趣的现象是，当你意识到你需要，想去找关于某个特定的领域的书的时候，好书会自动出现——或者是朋友送你的，或者是你在书店或者图书馆里随手翻到的，或者是在网上闲逛看到不知道谁写的帖子里提到的，甚至可能是早就存在于你的书架上你却一直没时间看的……

我最近遇到的这种情况格外多。在我整理这本书期间，在朋友的书架上发现了一本他都不知道从哪里搞来却从来没打开看过的、给我许多启发的Thomas Sowell的《Knowledge and Decision》原版；在我自己书架上的早就看过好几遍的《The Tipping Point》、《Mean Genes》以及好几本其他书中，“发现”了许多特别好的例子；在书店闲逛随手拿到的是书中几乎随处都有内容可以验证我过去很多想法的《少有人走的路》；在机场书店里看到的包装和设计都很差但仅凭作者的名气就可以保证读完不会后悔的毕淑敏的新小说《女心理师》，里面有个特别好的类比，以后的内容中会提到……

我讲作文课的时候，总是有学生向我抱怨：“老师，我找不到例子，怎么办？”最初我总是很耐心地告诉学生：“例子这东西，就跟钱一样，是攒出来的，不是想出来的。”还有的同学问：“老师，我怎么找不到像你上课举的那样精彩的例子呢？”，我就回答：“继续找。凡事儿都只不过是靠积累。”

今天想来，这样的回答未免过分简单化了。然而，好几年的时间过去，直到有一天，我在讲一道GRE作文题的时候，才意识到自己的过分简单化。讲那道题的时候，我提到这样一句话：“我们的社会倾向于遗忘那些重要的人物——事实上，所有的社会都可能如此。”于是，我就必须向学生举例说明“哪些重要的人物被遗忘了呢”我问学生：“有没有人可以说出三个，对我们的社会来说非常重要，却被遗忘了的人物呢？”一听说“三个”，课堂里几百人，少数几个刚刚犹豫了一下才举手的同学又慌

忙地把手放下了。

举例说明“哪些重要的人物被遗忘了”岂止不容易，甚至差一点就不可能。你想啊，你是整个社会的一分子，整个社会都遗忘了，作为一分子的你又如何知道呢？就算现在直接用Google在互联网上搜索，都不知道从哪里开始。随后，我就一口气提到许多比如陈寅恪、张志新、蒋彦永、高耀洁等一连串的名字。每提到一个名字，我就要请所有没听过这个名字，或者听过也不知道那是什么人的同学们举手，结果每次都是绝大部分同学举手。

就有同学当堂发问：“老师，那你是怎么知道的呢？”我告诉他们：“原本我也不知道，甚至我也不可能知道。”但是，我跟他们只有一点是不一样的，这些题目和刚刚那个句子“我们的社会倾向于遗忘那些重要的人物——事实上，所有的社会都可能如此。”是我很久以前记录到我的笔记本上的，所以，后来有某一天读到关于刚才那些人的文章，尽管当时的阅读基于其他的什么原因或者目的，与写作文无关，但是，一下子就想到那个曾经记在笔记本上的那个句子，于是，那个句子边上就又多了另外一个“被整个社会遗忘的重要人物”的例子。

我记得小时候读那些博学的人写的书，常常导致自己非常自卑，很纳闷“他们究竟是如何做到连这个都知道的呢？！”比如，有人提到那个说“我自横刀向天笑，去留肝胆两昆仑”的谭嗣同在一百多年前还写过这样的文字：“详考交媾时筋络肌肉如何动法，涎液质点如何情状，绘图列说，毕尽无余，兼范蜡肖人形体，可拆卸谛辨，多开考察淫学之馆，广布阐明淫理之书，使人皆悉其所以然。”

另外一则我现在已经找不到出处。是说以《大亨小传》享誉美国的小说家费兹杰罗（Scott Fitzgerald）因为自己的阳具尺码“太小”而苦恼，海明威得知之后就拉着费兹杰罗到男生厕所去瞧真相，还不够，就干脆带他去参观罗浮宫的艺术品，说：“你那家伙哪会输给任何一尊男体雕塑的下体？”好人做到底，海明威还给费兹杰罗详细地讲解了透视学的基本原理，告诉他，很多男人都觉得自己的那物比不上别人的大，其实只不过是在观察自己的和他人的时视角不同而已。费兹杰罗这才开始可以像正常人一样生活。

现在看来，他们不见得一定是什么都知道之后才写出来的。很可能是为了写出来，才去搜索、积累，才发现了那些令我们惊奇的内容。当然，如果我没猜错的话，他们自己也会经常被自己的发现吓一跳，要不然怎么会有“文章本天成，妙手偶得之”之类的慨叹呢。

所以，素材积累固然非常重要，然而，如果提前确定一个方向或者目标，那么就甚至可以积累很多原本不可能想象的素材——惊喜连连。再后来，当我写现在这篇文章之前的一个星期左右的某一天下午，闲来无事，就拿出过去的读书笔记翻来翻去，突然发现那里面有这么一则：

> 我们都可能有过这样的经历。在鸡尾酒会中，所有的人都在以差不多同样大小的声音三五成群地相互谈话。你正在与某个或者某些人交谈，在你们正在谈话的相当长一段时间里，除了与你交谈的人们所说的话以及你自己对那些人说的话之外，其他的声音事实上都被你忽略，等同于并不存在。但是，如果另外一群人的谈话中突然出现了你的名字，甚至可能在他们事实上离你并不是很近的情况下，你都会瞬间捕捉到那个声音，就好像它突然冲进了你的耳朵一样。而奇怪的是，之前的相当长一段时间里，那些人一直在以同样大小的音量，在与你现在同样的距离之外进行交谈，但是你却完全不知道他们在说些什么，那个声音在此之前的部分全部被过滤掉了。这就是所谓的“鸡尾酒会效应”（Cock-tail Party Effect），这个名字是柯林·奇瑞（Collin Cherry）于1953年第一次注意到之后命名的。当时科学家们正在想办法为机场解决空中交通控制时所面临的各种问题。那个时候，控制员要从控制塔通过大喇叭得到飞行员的声音信息，从众多飞行员嘈杂的声音中分辨出特定飞行员的声音使得空中交通控制非常棘手。

我终于有了更清楚的解释。“对特定信息的注意力”会使我们拥有神奇的能力在哪怕非常嘈杂的“噪音”中一下子挑出我们需要的“我们所关注的信息”。

索性，我在Wikipedia和 Google上做了更多的功课。原来现在科学家们对所谓的“潜意识”也有了更多简单明了的科学解释。我们大脑中的灰质中储存的各种信息只有很少一部分（很难超过12%）是有序储存的，这部分被我们称作是“有意识的”。而更多的信息或者信息碎片，是非有序储存的，甚至很难有意识地直接调出，这些往往就是被我们称为“无意识”或者“潜意识”的部分。梦境的存在，就是潜意识存在的最基本的证据。

而随着信息输入越来越多，大脑就需要越来越多的灰质细胞。科学家们已经发现使用两种或者两种以上语言的人，有更多的灰质细胞。而颅腔的大小是有限的，于是，灰质细胞的增加，最终会导致灰质密度越来越高。于是，灰质细胞之间就越有可能由神经元连接起来。于是就有可能产生我们所说的“融会贯通”的现象——那些原本可能貌似毫不相干的信息现在有机会被联系在一起了。所以，所谓知识渊博的人，就是那些存储于脑中的信息量超常地多的人，这些人总是可以“融会贯通”，于是，超常地充满了“智慧”。

这样看来，很多人讨厌死记硬背是肤浅的。亚里士多德曾经说过，所谓智慧就是记忆力，应该是他自己尽管当时无法全面解释，但于他来讲却又是朴素而自然的体验。有些知识领域就是相对更需要所谓的“死记硬背”，比如，历史、地理、外语什么的。其实，“死记硬背”有另外一个令人印象截然相反的同义词——“博闻强识”。

我个人认为以下这种情况是完全有可能的。每天我们都会有意无意

接受并在大脑灰质细胞中储存大量的信息，尽管大量信息以潜意识的形态存在，我们甚至无法有意识地调出，但它们就好像是鸡尾酒会中无序而又嘈杂的“噪音”，有时我们“对特定信息的注意力”会使得我们“神奇地”捕捉到那些与“我们所关注的信息”相关的某些信息——这种情况，很可能就是我们常说的“灵感乍现”。如果是这样的话，凯库勒的关于蛇的梦境就有了合理的解释——关于苯环的结构应该是怎样的问题，他关注得太久，他的潜意识里应该有许多貌似无序而又嘈杂的“噪音”呢！终于有一天，“鸡尾酒会效应”出现了——表现为，他梦见的那条色彩斑斓的、头尾相连的蛇。

所以，不要无谓地相信什么“突然闪现的灵感”的存在。灵感这东西就算存在，也不会是平白无故出现的，肯定是有来历的。只不过是我们经常说的“量变到质变”的那一瞬间突然绽放的铁树之花。

可能出于同样的感受，李敖曾戏谑道“妓女不能靠性欲才接客，作家不应该靠灵感才写作”。尽管李敖后来的为人颇有些令人失望，但是，他的博学却是实实在在的。李敖看书的方法颇为独特但也很容易就看出其机理以及优势。李敖在凤凰卫视2006年1月19日的《李敖有话说》里是这样介绍他的读书方法的：

> 我李敖看的书很少会忘掉，什么原因呢？方法好。什么方法？心狠手辣。剪刀美工刀全部用到，把书给分尸掉了，就是切开了。这一页我需要，这一段我需要，我把它按类别分开来。那背面有用怎么办呢？把它影印出来，或者一开始就买两本书，把两本书都切开以后整理出来，把要看的部分分类存留。结果一本书看完了，这本书也被分尸掉了。这就是我的看书方法。
>
> 那分类怎么分呢？我有很多自己做的夹子，夹子我写上字，把资料全部分类。一本书看完以后，全部进入我的夹子里面。我可以分出几千个类来，分得很细。好比说按照图书馆的分类，哲学类，宗教类；宗教类再分佛教类、道教类、天主教类。我李敖分得更细了，天主教还可以分，神父算一类。神父还可以细分，神父同性恋就是一类，神父还俗又是一类。修女同性恋是一类，修女还俗这又是一类。
>
> 任何书里有关的内容都进入我的资料里来。进入干什么呢？当我要写小说的时候，需要这个资料，打开资料，只是写一下就好了。或者发生了一个什么事件，跟修女同性恋有关系，我要发表对新闻的感想，把新闻拿过来，再把我的资料打开，两个一合并，文章立刻就写出来了。
>
> 换句话说，我这本书看完之后，被我大卸八块，五马分尸。可是被我勾住了，这些资料我不凭记忆来记它，我凭细部的很耐心的功夫把它勾紧，放在资料夹子里。我的记忆力只要记这些标题就好了。标题是按照我的习惯来分的，基本上都翻译成英文

字，用英文字母排出来，偶尔也有些中文的。

> 今天我把看家的本领告诉大家，李敖知道的那么多，博闻强记，记忆力那么好。我告诉大家，记忆力是可以训练的。记忆力一开始就是你不要偷懒，不要说躺在那里看书，看完了这本书还是干干净净的，整整齐齐的，这不对。看完了这本书，这本书就大卸八块，书进了资料夹，才算看完这本书。

> 今天我为大家特别亮一手，把如何看书的招告诉大家。不要以为这本书看完了，干干净净的新的算看过。那个不算看过，因为当时是看过，可是浪费了。你不能够有系统地扣住这些资料，跟资料挂钩。可是照我这个方法，可以把你看过的书，都把它的精华抓出来，扣在一起。这就是我的这种土法炼钢的治学方法。

有了这样精巧的勤奋，李敖那火花乱溅的“灵感”之丰富多彩从何而来就清清楚楚了。

于是，按照这样的理解，所有的成功本质上都是一样的。先花上相当的时间和精力去锁定一个方向或者目标。确定它是现实的、可行的之后，运用心智的力量在这个方向上再投入更多的时间，再更多一点的时间。把时间当作朋友，一路前行。当时间陪伴你足够久的时候，你的耐心就能从它那里得到回报。不知所以然的人会说，那是“运气”，或者那是走了狗屎运的人才会有的“天赐灵感”；而我们知道的是，如果那回报真的来了，只有一个名字，叫做“必然”。

02 所谓“能力”

了解了所谓“灵感”的实质，就可以触类旁通地理解另外一个词——“能力”。我一直认为，在学习、工作上，一个人在某方面的能力究竟有多大，几乎直接取决于此人能在那方面提前多久进行过准备。很少有人真正提前足够的时间去做准备。只要观察一下任何一所大学四年级的学生群体就可以轻松找到无数前仆后继的失败样本，以及永远是少量的成功样本。

太多太多的学生之所以开始着手准备托福、GRE考试，准确地说，他们并不是在冷静的思考之后最终“选择”了出国留学的这条路，而仅仅是因为突然发现工作并不是很容易找到，而对国内考研的前景也不甚乐观。事实上，这些学生只不过是基于“病急乱投医”的心理，把“出国”当作一根救命稻草而已。

然而，“出国”这根稻草对他们来讲，确实只是一根稻草而已，根本无法救命。我曾在新东方的教书经历让我见过太多太多学生的失败，仅仅是因为时间规划上的失误——当然这实际上也是人生中可以遇到的最大的失误；而他们却把失败的结果理解为诸如“命运的不公平”之类的托辞，其荒谬和令人惋惜的程度超乎想象。

让我们来看看基本的时间表。如果，一位学生想要出国，希望在明年的秋季入学，那么，他最好在今年的年底之前递交所有必须的材料，包括各种考试的成绩单、个人陈述、推荐信等。这样的话，他为了能够按时提交材料，起码要在今年6月份前后考完 GRE的作文考试，并且在10月份前后考完 GRE的其他部分。托福考试，最迟也要在今年10月份考完，当然，比较理想的是在今年年初就已经拿到成绩。而托福考试也好， GRE考试也好，根据多年的教学经验，我坚定地认为，一个拿得出手、换得来名校高额奖学金的成绩，需要至少两年时间的认真准备——并且还需要在此之前有相当扎实的基础。

个人陈述和推荐信，在整个申请过程中的作用相当大，有时候甚至超过托福、GRE考试。这些文书的写作，要耗费大量的时间精力。哪怕找到像我这样有几百个成功案例的所谓“专家”付费进行辅导，我也会需要至少一个月左右的时间与申请者反复沟通，然后才开始第一稿的撰写，而后还要经过多次的修订。并且，越是优秀的学生，要花费的时间精力越多，因为，一个人越优秀，所面临的风险越高。可是我的经验却是，学生往往到了年底才发现自己根本写不出像样的个人陈述和推荐信，然后当他们一路打听找到我帮忙的时候，我只能说：“抱歉，这个case我做不了”——这不是给我多少钱可以解决的问题，而是对他来讲时间早已耗尽。

每个环节都可能出现差错。很多学生直到大三下学期期末结束的时候，才反应过来应该准备托福、GRE考试，那么接下来的所有行为，都只不过是“临时抱佛脚”——看见什么都当作佛，也不管那“佛”的脚是不是感染了脚气。理论上讲，所有的“速成班”、“强化班”都只不过在贩卖和满足幻觉而已——当然，正因为如此，这种课程才会拥有巨大的市场和高额的利润。临时抱佛脚的人却不知道自己早已陷入了荒谬的漩涡，每天忙忙碌碌而又实际上碌碌无为地度过，直至最终结果出现都不知道自己究竟错在哪里；只能在许多年后，对自己说：“年轻的时候，我也努力过……”

也有很多的学生，结束了“速成班”、“强化班”的“学习”，才发现不仅有更多的功课要做，最要命的是，所有的考点全部报满，根本无法订到考位。在学习上多努力一些，还是有机会的。可是，没有考位，是没有办法解决的——除了后悔之外。完全可以想象的是，那些稍微幸运一点，已经获得考位的学生中，仅仅有20%不到的学生最终可以获得有意义的成绩，其他80%的学生，只不过获得一个“考试经历”而已——究其原因，我不相信这是智商的问题，这种考试也无法衡量智商；只有一个合理解释：准备不够充分，换言之，时间投入不够，再换言之，没有提前进行足够的准备。

其实，不仅在留学的选择上如此，面对任何其他选择，包括考研、求职，大多数人的失败与慌张都是基于同样的机理。准备不充分的人面临的困境，就好像是个手铐，越挣扎就被箍得越紧。面对最后期限，无法不产生无比的焦虑。而这些焦虑产生的唯一作用就是分散注意力，使

得产能低下到极限；反过来，产能的低下和时间的紧迫所产生的唯一作用就是更加焦虑……恶性的死循环。

这些人不知道，无形之中，时间已经成为他们的敌人；他们更不知道的是，时间原本无善无恶，是他们自己变成了时间的敌人，或者是他们把时间变成了自己的敌人。每时每刻，这些人还以为自己在跟别人竞争，殊不知，另外的那些人其实根本与世无争，只是因为提前了起点，就有了机会把时间当作朋友——谁能想象得出这世上还有什么样的靠山会比时间更强大呢？那些与时间为敌的人从来都不知道自己被谁打败了——对他们来讲，生命的终点立着个他们看不到的墓碑，上面刻着“死因不详”。

举个极端的例子，甚至不夸张地讲，连男人的性能力都可能提前准备。所谓的性能力，往往与心肺功能紧密相关。于是，一个男人如果在二十五六岁的时候不管从什么渠道得知了这一点的话，那么他就应该坚持每周至少长跑三四次。几年之后，一不小心过了30岁，他就会发现在他的朋友、同事都被工作压垮了身体、了无生活乐趣的时候，他竟然仅仅因为一个万事提前准备的良好习惯，可以做到一枝独秀。

有些学者的结论可能会招致猛烈批评，事实上也确是经常如此。比如说，有些学者经过大量的调查，最终得出的结论是“很大程度上，财富决定智商”。这并不是胡说，尽管很难令人接受。生物心理学家马克·罗森茨威格曾经做过一个非常著名的试验：

> 选择一批遗传素质差不多的老鼠，将它们任意分成三组：第一组3只老鼠处在“标准环境”，即被关在铁笼子里一起喂养；第二组老鼠处在“贫乏环境”，即被单独隔离起来，只身处在三面不透明的笼子里，光线昏暗，几乎没有刺激；第三组处在“丰富环境”，即十几只老鼠一起被关在一只宽敞明亮、条件优越的笼子里，笼子里设有秋千、滑梯、木梯、小桥及各种“玩具”。几个月过去了，罗森茨威格惊奇地发现，处在“丰富环境”的老鼠最活跃，看起来非常聪明，而处在“贫乏环境”的老鼠最为迟钝，几乎给人一种傻呆呆的感觉。然后，实验人员将老鼠的大脑进行解剖分析，结果发现三组老鼠在大脑皮层厚度、脑皮层蛋白质含量、脑皮层与大脑的比重、脑细胞的大小、神经纤维的多少、突触的数量、神经胶质细胞的数量以及与智力有关的脑化学物质等方面存在着明显的差异。“丰富环境”组的老鼠优势最为显著，而“贫乏环境”组的老鼠处于绝对弱势。

想象一下富裕家庭能给孩子创造的环境吧，再对比一下贫困家庭能给孩子创造的环境。所以，整体上来看（注意，个别的反例并不能说明整体上的问题），环境条件贫富的区别可能造成巨大的智力差异。

环境对个体的成长有着巨大的甚至难以逆转的作用。有人因此有了“血统论”、“出身论”之类的看法，如“龙生龙、凤生凤，老鼠的儿子会

打洞”，“爹是英雄儿好汉”，“虎父无犬子”，“有其父必有其子”等。印度影片《流浪者》里的法官说：“贼的儿子还是贼”。英语里的谚语说：“苹果不会落到离（苹果）树很远的地方”。所有这些都是对环境的力量造成的结果的朴素观察。虽然这些看法荒谬又肤浅。然而，现象确实存在，只不过解释过于简单、幼稚、肤浅、粗糙。

学者们认为，贫穷，从整体上来看是“永存之困境”（Persistent Problem）。无论这世界发展成什么样子，都不可能彻底根除贫困，因为最终，所谓的贫困是相对的。然而，从个体角度出发，贫穷并不是无法摆脱的符咒。任何一个个体，事实上都有机会运用心智获得解放。不妨想象一下，一个人养成勤奋并节俭的习惯，即可以做到既“开源”又“节流”，就可以开始积累财富——当然不可能一夜暴富。但是，一生的勤奋和节俭，即一生的开源和节流，等于与时间做了一辈子的朋友。而他的孩子如果也既勤奋又节俭，那么，会积累更多的财富。

事实上，今天地球上所有控制巨大财富的家族都经历过“白手起家”的过程。在荒蛮的年代，“耐心”的作用可能被其他因素掩盖，但是，在比过往任何时代都高度文明的今天（尽管依然有很多地方令人失望），“耐心”已经成为最重要的、最有力量的因素。即便是古人都早就注意到“穷不过五服，富不过三代”——请注意前半句。

可是，多少人有耐心做两代人，甚至三代人才能完成的计划呢？答案是，极少数。不过，要注意的并不是究竟有多少人有如此行为，而是，确确实实就有这样的人存在！如果你认真思考之后觉得你自己不是那样的人，那就不要抱怨，因为，那前途是你主动放弃的。即便是在战国年代，都可以出现吕不韦这样的人。某种意义上，是他们超常的耐心，也就是被我们称之为“心智力量”的作用，使他们积聚了大量的财富。“一夜暴富”确实存在可能，但，那要依赖也只能依赖那些心智发达的人乐于接受但却绝不奢望的一样东西——运气。

就是有一些人竟然可以制定长达几十年乃至一生，甚至跨越几代人的计划，而后一丝不苟地执行下去——当年读《基督山伯爵》的时候就觉得故事中的人物牛就牛在这里。后来看斯蒂芬·金的小说改编的电影《肖申克的救赎》也再次觉得这样的巨人必然存在于这世界的某个角落。很少有人学会这样的技巧，只是因为不大可能运气好到身边就有这样的巨人，无法直接凭借“体验”和“观察”获得切实的“经验”。

尽管心智成熟的我们往往会避免基于比较的快乐，但没有任何理由拒绝基于比较的相对成功。所以，突破刚刚提到的“恶性的死循环”的最基本方法就是，比别人更早一些开始准备，早一点，再早一点。想想吧，有些人可以提前一两辈子开始准备一件事情。越早一点，你与时间这个朋友之间就会变得越亲密；与你更加亲密的这个朋友会让你的每一天都多那么一点点从容；而一点点从容，会让你爱上时间这个伙伴。

不要怪我啰唆，不啰唆不行。说来说去，还是我们早就提到过的道

理。

于是，我们看到的是这样的结论，浪费时间是可耻的，而浪费青春不仅是可耻的，更是可悲的，并且只能是无可挽回的。朴素点说，人必须努力。如果大家都努力的时候，那你就最好尽早开始努力，并且更努力才好。人们总是说，笨鸟先飞，其实，有很多鸟之所以先飞也许并不是因为它们笨，相反，更可能是因为它们更聪明。

如果啰唆竟然真的起了作用，哪怕招人厌烦也居然可能是令自己愉悦的厌烦。教书的经历使我养成了在必要的时候甘于啰唆的习惯；而其根本原因，只不过是我发现了耐心的好处；了解耐心的好处，就不得不投入大量的时间——与投入的时间相比，聪明、勤奋之类的因素实在是微不足道。

第3节　成功的核心素质：耐心

早就说过，所谓坚持不懈，其本质是时间的投入。因为人们在做一件事，为了成功坚持不懈的时候，最终会发现大多的努力其实不过是简单而又貌似枯燥的重复。毕淑敏在她的小说《女心理师》里说：“一杯咖啡最重要的是什么？是水。一杯咖啡里98%都是水”。而那些简单而又貌似枯燥的重复就好像咖啡里的水一样重要。

所谓耐心，就是甘于把时间投入到简单、枯燥但是最终会意义非凡的重复当中去。尽管，前面已经有过相当的篇幅说耐心的重要，现在依然有必要继续啰唆一下关于耐心的方方面面。

毫不夸张地说，一个人有多大的耐心，他的成功几率就有多高。反过来，没有耐心的人终将一事无成。不仅现实中如此，连故事中都是如此。仔细注意就会发现，所有惊心动魄的精彩故事的主角都是充满了耐心的人，《基督山伯爵》中的爱德蒙·邓蒂斯，《肖申克的救赎》中的银行家安迪，《越狱》中的迈克尔·斯科菲尔德……这不是编故事的人胡说八道，而是，只有这样才最真实。

仔细观察一下，所有不利于成功的负面的品质都是缺乏耐心的体现，或者说是缺乏耐心的结果。“急于求成”、“急功近利”几乎是所有人的本能，“速成”是几乎是所有人的愿望。《圣经》里说上帝创造了人类，而事实上应该是人类创造了上帝才对。所以，上帝才有了人的最基本特征，做什么事都“速成”——创造这个世界仅仅用了6天时间就搞定，然后他就跟所有人一样迫不及待地休息去了。今天，中学课本中就印着：“据推测，地球已经存活了46亿年。”

懒惰，是缺乏耐心而不愿投入时间精力去做任何事情。短视，是缺乏耐心而不能运用心智去展望未来。草率，是缺乏耐心而不愿投入时间精力去认真地调查研究。肤浅，是缺乏耐心而不能运用心智深入思考。夜郎自大，是因为缺乏耐心而拒绝观察外面的世界。而所有的成见与偏见，都是因为缺乏耐心而不愿投入更多的时间和精力去认真分辨每个个体的特征，而宁愿用粗暴简单的分类方法替代思考。

我个人真正清醒地体会到耐心的好处，是做老师这个行当两年之后。由于课堂上常常有几百人，学生的年龄层次跨越太大——16岁的、26岁的，一直到36岁的，并且知识背景有着天壤之别，所以，自己在台上说出来的每句话都可能被理解为许多个版本。

讲的课多了，就经常会有一些学生在课间或者课后发来电邮与我讨

论一些我在课堂上提到的话题。偶尔，我发现我的一些话被理解到格外扭曲的地步。这样的时候，没有经验的我往往火冒三丈，暗恨并且暗骂那些人实在是“智力低下”。少数的时候，遇到曲解我的学生一些纠缠，甚至需要克制才可以不发火，但估计表情早就扭曲了。有次，在网上看到某个 Blogger签名是这么写的：“我按我的想法写，你用你的智力读，千万别认为我有误导你的兴趣。非要认为自己被误导了的智力半残者，对不住您了。”觉得太有道理了，觉得自己没机会与那些曲解我的人这样说，实在是太可惜了。

有些道理是突然醒悟的，在此之前，需要时间。突然有一天我惊醒了，发现自己原本的态度和想法是不对的。就算是我的某些话被曲解了，并且确实是那些少数学生自己的问题，那也不意味着，我不可以多做一些工作，提前想办法避免那些话再次出现如此被曲解的情况。我只要多一点点的耐心就好——分析一下他们为什么会那么想，而后做出相应的修正和补充。有时候多一点点的耐心并不意味着要多花费太多的时间，甚至可能只是举手之劳而已。

于是，我的想法改变了我的态度。每当我的话被曲解的时候，我就尝试着把自己的不耐烦先放到一边——没过多久，就开始没有任何不耐烦的感觉了——然后再冷静想想。想法改变了态度，而态度反过来会改变看法。耐心一点一点地投入，最终的结果是，我发现过去是我太过肤浅，太过粗暴。我发现过去的一些想法不再像过去认为的那样完整全面，那我就去补充；过去的一些想法不再像过去认为的那样逻辑清晰，那我就去修正。再次体会到，教是最好的学习方法——我多对学生耐心一点，最终竟然是自己获得的更多。

几年前，我读到一本书，《The Tipping Point: How Little Things Can Make a Big Difference》（中译本为《引爆点》），作者是 Malcolm Gladwell。在这本

讨论“口碑——病毒性传播”的书里， Malcolm提到两位人脉超常强健的人物。

> 第一位是来自达拉斯的叫 Roger Horchow的成功商人。他像别人收集邮票一样搜集朋友。他记得60年前与自己玩的小朋友；记得他的好朋友小时候的住址；记得他大学时的女朋友在三年级时留学海外期间迷恋的男人的名字……在Horchow的电脑里，有一个名册，里面有1600个人名、地址以及相应的备忘，备忘里写着第一次遇到这个人时的详细情况。“如果我在跟你聊天的时候，偶尔提及了你的生日或者结婚纪念日，那么我就会把日期记到这个小本子里。而后在那个日子，你就会收到我的礼物。”
>
> 另外一位是叫 Lois Weisberg的女人。 Lois的惊人之处在于她觉得每个人都很有趣。 Lois的朋友谈起 Lois的时候说：”Lois天天说的话都是这样的：‘噢，你知道吗？我刚刚遇到一个特棒的人！

你甚至会爱上他！　”"Lois的另外一个朋友说："Lois总是能在你身上看到连你自己都没有看到的东西。"Lois有一种不可思议的、离奇的本性，可以使她与她遇到的每个人都成为好朋友。

记下所有见过的人，需要很大的耐心；发现每个人的优点，更需要耐心。最近读到另外一本书——《少有人走的路》，心理学家斯科特·派克提到所谓的真爱，就是耐心，而所谓的耐心，本质上就是时间的投入。无论是谁都起码应该对自己更耐心一点。任何与我们共享了某段时间的人，不论我们喜欢也好讨厌也罢，都已经成了我们生命中的一部分，对他们还是多点耐心罢。我们做的每件事情，都因为时间这位朋友的存在，成为我们生命中的一部分，无法剔除，对它们也还是多点耐心罢。

耐心究竟从何而来呢？首先，所有的耐心都来自于了解。有个马拉松运动员，叫山田本一（1984年和1986年的世界冠军），似乎能够告诉我们答案。他在自传中如此说道：

> “每次比赛之前，我都要乘车把比赛的线路仔细看一遍，并把沿途比较醒目的标志画下来，比如第一个标志是银行，第二个标志是一棵大树，第三个标志是一座红房子，这样一直画到赛程的终点。比赛开始后，我就以百米冲刺的速度奋力向第一个目标冲去，等到达第一个目标，我又以同样的速度向第二个目标冲去。四十几公里的赛程，就被我分解成这么几个小目标轻松地跑完了。起初，我并不懂这样的道理，我把我的目标定在四十几公里处的终点线上，结果我跑到十几公里时就疲惫不堪了，我被前面那段遥远的路程给吓倒了。”

我在写作课上，反复强调最重要的一件事是"You'd better know exactly what you want"其实也是这个意思。耐心不是凭空来的，是需要了解和支撑的。但是这里已经出现了一个死循环：了解本身也是需要耐心的，没有耐心的人是没耐心深入了解任何事情的，于是，最终他们对任何事情都没有耐心。

关于耐心，还有另外一个故事。

> 早年美国有专家做了这么一个实验，把一些只有四岁的孩子各自单独留在屋子里面并给他一块棉花糖，告诉他大人要离开十五分钟，在这段时间如果他不把那块棉花糖吃掉，等大人回来的时候将给他另一块棉花糖。而对于一个只有四岁的孩子来讲，把他关在一间什么也没有的屋子里，他的所有注意力都在那块棉花糖上了，十五分钟的时间是那么漫长，那块棉花糖的引诱是如此的大。研究发现，可以忍着不把棉花糖吃掉的孩子长大以后大多数人都成为了成功的人士；而急着把棉花糖吃掉的孩子长大以后大都成就平平。

这个故事的关键并不在于最后有多少孩子长成成功人士，关键在于告诉我们，四岁的时候，每个人的耐心程度竟然就已经大不相同了。也许耐心是天生的——尽管我个人并不相信。更可能的解释是，每个人天生的耐心程度大致相同，只不过，来自于周遭环境以及身边成年人的行为模式等因素短短四年的影响，已经使孩子们的耐心程度千差万别。如果说，人与人之间千差万别，那么，这个例子告诉我们四岁的时候就有了明显的不同。

我自己就不是个天生很有耐心的人。但，多多少少，在一些方面显得比周围的人有更多的耐心，也因此收益颇多。仔细回想，这跟我很小的时候学弹吉他有相当大的关系——感谢我的父亲在我11岁的生日那天送我一把木吉他。尽管最终弹得也不是很好，但是，那样的练琴经历告诉我，哪怕为了弹会、弹好一个小节，都可能要练上几十遍，再加上后来的自我欣赏几百遍才行。多多少少，是因为有这样的经历，我做事的时候不怕重复。如果说，天分是那2%的“咖啡粉末”，也需要那98%的重复作为“水”，才可以成为一杯清香的咖啡。

第4节　越早醒悟越好

从每个人的感受出发，时间并不是匀速的，而是加速流逝的。这不是什么“相对论”。爱因斯坦确实曾用这样的一个比喻解释相对论：“一位先生和一位漂亮女孩在一起呆上一小时，他会感觉像一分钟；但如果让他在火炉子上呆上一分钟，他会感觉比一小时还长。这就是相对论。”但是，爱因斯坦想要说明的并不仅仅是“观测者对时间流逝的感知，参照系是至关重要的”，而是更进一步的“观测者的精神状态也许是对时间流逝感知的一个附加因素”。然而，对爱因斯坦来说是想当然的所谓“观测者对时间流逝的感知，参照系是至关重要的”的这个事实，即，我们刚刚说的“从每个人的感受出发，时间并不是匀速的，而是加速流逝的”，这一点对很多普通人来说，却是从未认真考虑过的。

正在阅读这段文字的你，年龄应该超过12岁。因为普遍来看，12岁前后是抽象的文字理解能力真正开始发展的阶段。于是，听到老狼的《同桌的你》中的歌词不可能没有共鸣——“那时候天总是很蓝，日子总是过得太慢”。你也肯定有过罗大佑有过的感受——“什么时候才能像高年级的同学一样有着一张成熟与长大的脸？”经验的存在会大大提高理解能力。可是，小的时候我们总觉得时间过得那么缓慢甚至令人难以忍受，怎么现在就“光阴它匆匆似流水”了呢？

心理学家可以用特别简单、准确而又非常精巧的方法清楚地解释为什么随着年龄的增长每个人都会觉得时间过得越来越快。

对一个5岁的孩子来讲，未来的一年相当于他已经度过的人生的20%；而对一个50岁的人来讲，未来的一年只相当于他已经度过的人生的1/50，即2%。所以，从感觉上来看，随着年龄的增加，时间好像越来越快。

对任何一个正常人来讲，对这个事实的提早认知也许是最重要的事情之一了。可惜，这是一个需要很长时间才可以真正亲自体验到的经验，大多数人只有到了三四十岁的时候才真正有深刻的体会。可是，到了那个时候，这种“经验”对自己来说已经根本没有机会起太大作用了——因为最好的时光早已消逝。于是，这种特殊的经验无论多么丰富准确都不大可能给经验获得者带来什么解脱，能带来的反而可能是更加沉重的负担——懊恼将时时刻刻伴随在其后他们做每件事的过程中。无奈之下，这些人无一例外地想把这种宝贵的经验传授给子女，结果往往是几乎无一例外地像他们自己的父母曾经尝试过的那样以一败涂地告终——懊恼之余，又平添了无尽的烦恼和怨恨。

反思能力，几乎是人类特有的能力。因为人类拥有了反思能力，才慢慢拥有了另外一种能力——类比能力。而类比能力是一个人所拥有的理解能力高低之关键。于是，我们理解新事物的时候，往往通过反思类比现有的经验。类似的现有经验的存在，极可能会大大提高我们对新事物新思想的理解效率。

“少壮不努力，老大徒伤悲”这句话流行了千百年。很令人怀疑的是，这句话在这千百年的过程中究竟多大程度上增加了“少壮努力”的人数，或者多大程度上减少了“老大伤悲”的人数。这么有道理的话，为什么总是并不起作用呢？合理的解释是，需要太长时间才可以获得的经验很难传递，就是因为缺乏现有的经验作为支撑。而想让一个孩子去真正理解“时间终究会越来越快”的这样一个道理之所以无比困难，就是因为他们不仅没有“类似的现有经验”，还恰好有着相反的“现存经验”。

事实上，我的观察是，几乎所有失败的青少年教育，都是因为粗暴简单而又愚昧地无视孩子们所拥有的“现存经验”和“现存经验的作用”。如果，你是教育失败的受害者，恭喜你，也请你谢谢我——这真的不是开开玩笑而已——因为刚刚的那一点点的文字已经给了你一个难得而又宝贵的“重生的机会”。如果，你已经为人父母，拜托，一定请你回头反复阅读刚刚那一点点文字，仅仅用多一点点的耐心，就可以开始尝试着运用你的心智，你和你的孩子都将仅仅因为你刚刚这几分钟的努力和挣扎获得解放。

教育孩子的方法特别简单。在某一天，做一件让他印象无比深刻的事情。可以是讲一个故事，也可以是一次郊游，更可以是买一件让他惊喜的礼物——反正一定要让他印象极度深刻。而后，你自己在日记里记录清楚这件事情，当然包括时间、地点与事件，而后千万要妥善保存。大约两三年之后，在他有一天开始觉得并抱怨时间太慢的时候，把那个记录翻出来，给他看，让他体会。这么做的要点只有一个——耐心。首先，起点最好应该在七岁前后；其次，终点应该起码两三年之后。而后再过三五年，再提醒一次。这样的体验，不仅将使孩子永生难忘，还会影响他此后一生对时间的精确认识。早晚有一天，你的孩子将因此对你无比感激，充满崇敬。因为他终将明白，这种宝贵的“相对优势”根本就不是可以用金钱衡量的——只须大致看看我们身边有多少人对此茫然无知你就很容易想象这个结果了。

接下来要理解的是另外一个更重要的道理，就是这小节的标题——“越早醒悟越好”。更早的时候，我们已经讨论过人们之间心智能力的差异，究竟会带来怎样的人生差异，时间质量差异——只有这四个字来修饰才是准确的：“难以估量”。

其实，科学家们早就给了我们非常合理而又清晰的解释。法国物理学家、数学家亨利·彭加勒用他的混沌理论告诉我们，初始条件的一个极小的差异将会导致最终结果的一个极大的差异。前者发生一个微小错误，后者的错误就会十分巨大。事实上，某种意义上，即便是线性关系

也最终表现也如此，两条射线从同一点出发，即便方向上相差一点点，那么在两条线无限延伸之后，两个射线的终点之间也将有无限的距离。古人说“失之毫厘，谬以千里”就是对此类现象的朴素观察。

而上个世纪60年代早期，麻省理工学院的气象学家爱德华·洛仑兹更是用“蝴蝶效应”（Butterfly Effect）形象地说明了混沌学的核心内容——“对初始条件的敏感性依赖”——“地球上某一地方的蝴蝶是否会拍动翅膀，甚至会影响到另一个地方是否会发生飓风。”还有人以冰球的运动轨迹来说明“对初始条件的敏感性依赖”：如果最初冰球放置角度发生了哪怕微乎其微的变化，那么在撞击次数增加的时候，最终位置的差异会呈指数形式增长。

所以，在真正能够理解混沌理论的人的心目中，所谓的命运就有了另外的解释。初始条件的差异，造成了最终天壤之别的结果。人们大多对此缺乏完整的理解，又由于自身感知的局限，只能把那些遗憾归结为“谋事在人，成事在天”，或者“命中有时当须有，命里无时莫强求”，或者是什么“造化弄人”，等等。可是有这样的感受或者想法的人并不知道他们曾经有过改变结局的机会，只不过时间无法倒流的属性已经把一切变成了不可更改的既定事实。

小时候，读苏东坡的《留侯论》中的文字：“古之所谓豪杰之士者，必有过人之节，人情有所不能忍者。匹夫见辱，拔剑而起，挺身而斗，此不足为勇也。天下有大勇者，卒然临之而不惊，无故加之而不怒，此其所挟持者甚大，而其志甚远也。”读过了之后，只是羡慕那些豪杰之士，竟然可以达到那样至高的境界，无法想象他们究竟是怎样做到的。而现在看来，这样解释倒也简单：那些豪杰之士都是早已醒悟了很久的人。所以，他们可以运用心智的力量忽略眼前的纷纷扰扰，专注于别人看不到的许多年之后的精彩。

过去已经过去，无法更改。未来却可以更改——通过改变我们今天的起始条件。当我们真正运用心智的力量认真而又正确地反思我们生活中遇到的所有的尴尬时，最终会发现其中的大多数肯定是因为过去曾经做错过什么，或有意，或无意。那么，为了将来的正确，我们今天就要做到尽量不出错。今天任何一个小错误，都有可能在将来被无穷地放大。这样的认知，几乎会改变我们的一切。生活就是选择，而所谓的选择，只不过是一个人所拥有的观念对之衡量后的结果。一个人所拥有的观念，说穿了，就是心智力量的最终体现。

开启自己的心智，就等于重生。然而重生并不直接等于幸福。

知易行难。想到“想”居然是要通过“想”很多遍才能学会的，多不容易啊！在没想到之前，“想”又有什么乐趣可言呢？然而，想到之后，却马上要用最直接的方式面临痛苦——接受现实需要勇气，因为现实不是我们最初以为的那个样子，也不是我们任何时候向往的那个样子。现实难以接受的同时，更难接受的是已经在现实中浑然不知地浸泡了许多年

而面目全非的自己。

所以，很多人害怕思考，常常说：“想那么多干嘛，多累啊？”然后用天下最累的方式生活而不自知。大哲学家罗素曾观察到这个现象，并为之奇怪，慨叹道：“很多人宁愿死也不愿思考。”

如若重生，就可以恰当运用心智与时间作朋友，与他一起用耐心打造新的人生。没有人能够阻挡你开启自己的心智。最神奇的是，一个人的心智的开启，竟然只需要一个挣扎的念头而已。但偏偏这一个念头却又是天下最困难的事情之一。但，还是挣扎一下吧，因为无论如何，反正我们早晚要为自己的过去买单，逃不掉的。

爱因斯坦说：“用当年我们制造它们的思路，我们根本无法解决任何麻烦。”

越早醒悟越好。

索引

A

阿伯拉罕·林肯，38

爱迪生,128,129

B

必要之幻觉，89

毕淑敏,153,207,218

补偿心理,189布鲁诺,94,155

长期计划,75,77,173

创世说,88

D

Delay discounting，199

达尔文,31,85,86,87,88,93

大脑额页,27,31

待处理列表，67

单向成立,130,132

狄更斯,39,99

F

费兹杰罗,209

弗林效应,27

富兰克·H·奈特,135

G

戈尔曼,43

哥白尼,85,88,93,94

观察,15,21,26,27,30,43,70,83,85,86,94,95,105,107,122,126,136,143,146,148,151,166,172,181,182,184,192,199,200,209,212,2

H

哈佛商学院，128

核对列表,67,71

蝴蝶效应,225

回避困难,166,167

J

鸡尾酒会效应，209,211

基因遗传,26,27,84,92

基于过程的,53,55,75

基于结果的,53,55,75

既勤奋又懒惰，2,3,4

经验主义,58,92,96

K

卡尔·马克思,122

科学方法论，88,96

夸父,5

L

李敖,52,53,58,211,212

李阳,20,22

鲁班,5

M

马可波罗,96

马克·罗森茨威格，215

P

培根,1,99

Q

奇特的一生，51,53,54,55

潜意识,45,115,141,166,180,210

强光喷嚏反射，92

乔治·博瑞,26

R

认知偏差,142

任务列表,13,67,70,71,161

S

self-serving bias,142,181

塞涅卡,146

山田本一,220

神力设计,88

时间开销,57,59,61,62,64,66,165

时间恐慌症，1,4

时间统计法，51

时间预算,64,65,162

事件记录,52,53

事件-时间日志，53,55,57

试错,79,82,83,85,86

斯科特·帕克,57

斯科特·帕克,38

斯科特·派克,108

苏格拉底,122

T

谭嗣同,208

唐吉诃德,50

体验,23,50,75,82,83,85,92,93,94,

159,210,216,224,225

天生的懒惰，135

统计学,12,120

推迟满足感，43,46

托福,53,66,78,104,107,110,111,167,213

托马斯·索维尔，58,86

W

维克托·弗兰克，35

温庭筠,44

沃伦·巴菲,129

X

希拉里,95

心智力量,13,14,15,31,88,126,129,216,226

新东方学校，20

选择性输入，100

学习能力,27,28,82,169

Y

亚当·斯密,122

亚里士多德，92,93,210

亚历山大·亚历山德罗维奇·柳比歇夫，51

遗忘痛苦,39,40,41,142

尤里克·奈舍尔，27

俞敏洪,20,21,152,163

约翰·戴尔顿,92

约翰·梅纳德·凯恩斯，122

阅读,33,47,77,84,85,86,89,95,97,98,

100,112,128,145,167,208,223,224

Z

正态分布曲线，120,121,123,134

钟道隆,20,21

资源稀缺,121,122

最终的困难，135,136

参考文献

[1] Aronson,E.社会性动物.邢占军译.第9版.上海:华东师范大学出版社,2007-12

[2] Duffy,K.G.& E.Atwater.心理学改变生活.张莹,丁云峰,杨洋译.第8版.北京:世界图书出版公司,2006-7

[3] Dixit,A.& B.J. Nalebuff.策略思维.王尔山译.北京:中国人民大学出版社,2003-2

[4] Peck, M. Scott.少有人走的路.于海生译.吉林:吉林文史出版社,2007-1

[5] Gerrig, R.J. & Philip G.Zimbardo.心理学与生活.王垒,王甦译.北京:人民邮电出版社,2003-10

[6] Dawkins,R.自私的基因.卢允中译.吉林:吉林人民出版社,1998

[7] Dan Ariely.怪诞经济学.赵德亮,夏蓓洁译.北京:中信出版社,2008-9

[8] Seligman Martin E. P.学习乐观.洪兰译.北京:新华出版社,2002

补记

《把时间当作朋友》，最初动手写作是在2007年2月份春节过后。那时我刚刚申请辞职，觉得离开新东方之后不大可能再有很多的机会在那么多听众的课堂里讲课了——新东方动辄几百人甚至过千人的大课堂可谓全球独一无二。在大课堂上一讲就是六七年，期间学生数万，最大的经验就是：绝大多数学习上的成败与智商几乎没有任何关系，所有的失败都与且只与时间限制有关。于是就希望能把这些因貌似简单而被忽视的重要道理写出来，发布在网上（http://www.lixiaolai.com），希望更多的学生看到。

最初为这些文章配的标题是《管理我的时间》。大约在2007年5月份的时候，该系列的文章已经超过八十篇，基本已成体系。到了年底，已有若干个出版社的编辑来信来电询问是否愿意出版成书。我倒是有心，却又觉得原稿多少有些粗糙，于是又花了大约两个月的时间重新整理、增补删减一些内容，并将这系列文章命名为《把时间当作朋友》，副标题是“运用心智获得解放”。第二版修改完毕之后，出版事宜却因为各种繁杂事务耽搁了下来。现在回想，倒是幸事。因为其后长达一年多的时间里，无数读者热心的留言给我提供了更多反思修正的机会。

这个系列的文章开始在互联网上传播得越来越广。我不懂互联网的推广技术，却很幸运地认识了霍炬同学（http://blog.devep.net/virushuo）。其貌不扬的他（比我帅）是个罕见的交游甚广的人。一块儿吃饭的时候，他最得意的一句话是（身子往后一仰）“你们这一桌子的人都是因为我才相互认识的……”。霍炬同学就是 Malcolm Gladwell 在“Tipping Point”（中译《引爆点》）中所说的那种典型的“connector”。他整理通讯簿要花上一整天才行。按照MalcolmGladwell的说法，口碑传播最依赖三种节点，分别是 salesmen, connectors, mavens。某种意义上，霍炬同时也是“Maven”，因为他之所以能够成为很多人的好朋友，就是因为他能够帮人家解决问题。我想我的博客流量蹿升的起点就是认识霍炬。从那时候开始，一年多的时间里，我的Blogroll上渐渐多了一些链接，基本上都是在互联网上比我更有影响力的人，比如郝培强、余晟、韩磊、郭启睿、徐宥、车东、周筠（周筠老师也是典型的、超强的“connector”）、阿朱、刘未鹏……他们向身边的人推荐《把时间当作朋友》所起的作用不可估量，且越来越强……

认识周筠老师一小段时间之后，我就决定把这本书的书稿交由她去出版。原因也格外简单：周筠老师专业、敬业。之后就是多次聚会交

谈，霍炬、刘未鹏、余晟、以及周老师团队中的编辑梁晶等都在过程中提出了无数宝贵的建议，令我感激不尽。又，我的前老板俞敏洪为我写序（他已经是第二次给我写序了，上一次是五年前为《TOEFL核心词汇21天突破》作序），赛伯乐（中国）投资公司的董事长朱敏先生也为《把时间当作朋友》写了序，感激两个字已经不太够用了。而在最后成书的过程中，又获得很多人的帮助：微软亚洲研究院研发经理邹欣先生（《编程之美》、《移山之道》的作者）就提出了很多细琐但又重要的修改建议，比如，在推翻第一版封面设计的时候，就是他向周筠老师建议应该用毛笔字书写封面上的书名。原本我只是个独来独往的人，转眼许多年过去，竟然发现我的朋友并非只有时间一个……

谢谢所有关心这本书的人。也希望这本书成为更多人改变的起点。

李笑来　2009年5月1日于香港

反侵权盗版声明

电子工业出版社依法对本作品享有专有出版权。任何未经权利人书面许可，复制、销售或通过信息网络传播本作品的行为；歪曲、篡改、剽窃本作品的行为，均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人应承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。

为了维护市场秩序，保护权利人的合法权益，我社将依法查处和打击侵权盗版的单位和个人。欢迎社会各界人士积极举报侵权盗版行为，本社将奖励举报有功人员，并保证举报人的信息不被泄露。

举报电话：（010）88254396；（010）88258888

传真：（010）88254397

E – mail：dbqq@phei.com.cn

通信地址：北京市万寿路173信箱

电子工业出版社总编办公室

邮编：100036

走向独立　走向自由

——《把时间当作朋友》策划手记

笑来老师的书终于要出版了，内心有许多种舒畅的感受：高兴、感谢、期盼，不过，也有那么一点不同。几年的编辑经历，这本书让我有一种意外的感觉，那就是看完后感到心痛——我很对不起我自己的时间。

朋友们谈起看了这本书后的感受，有的是震撼，有的大呼过瘾，还有人扪心感慨，我也有同样感受，但当我在看第二遍、第三遍，乃至更多遍时，内心出现了烦躁与惶恐的情绪——“我的时间到哪里去了”，“真实的自己是怎样的”，“我做这件事是为了什么”，“我是怎么对待我的时间的”……我在想，这是一本时间管理的书吗？怎样才能与时间做朋友以及发挥其作用？慢慢地，有点明白了这样一个道理：时间管理与心智有关。

刚做编辑时总会考虑这样一个问题，做一本书和阅读一本书有什么不同呢？我想最大的不同应该在于对内容理解的角度与深度。非常荣幸能参与这本书的策划制作，给我一个很好的机会去理解这样一本书。在此，也希望与大家分享制作过程中的几点心得，算作让大家了解编辑部背后的故事吧。

高兴的事——

从周筠老师那儿得知笑来老师想出书，非常欣喜！看笑来老师博客（http://www.　lixiaolai.com）时，非常佩服其独到的分析与见解，现在想来，粉丝情结居多。还记得第一次与笑来老师见面时，哗哗地记录下满满几页他说的话，感觉他太强大了。使我受益匪浅的，不光是谈话的内容，还有他看问题的方式，以及写作这本书的认真程度，令人印象深刻。

从2008年12月和笑来老师敲定出版计划以来，一直很忐忑地在做（其实也有点畏惧，与优秀的人合作充满挑战，也很需要勇气，但收获很大）：找同类书来看，从设计、结构、体例等方面做比较，很小心地给笑来老师提修改建议，以及沟通全程出版计划，了解读者对象的阅读习惯，等等。很感谢笑来老师的耐心，给了我们很大的信心。好像也是从正式沟通内容开始，粉丝情结退居二线，有了更多的责任与义务。每

次与笑来老师沟通，经常被问及DeadLine，即按出版计划，能给他多少时间，其实也让人不好办，说短说长都不好，若按计划行事，也可有并行的弹性时间，这其实也算是我心智不成熟吧，不果断。

这段经历，也促使我加深了对整个制作流程的把握程度。

感谢的人——

一个人做事，能力有限，我想每个人都是这样的。这本书历经近半年的制作时间，获得了很多人的帮助与支持。专家老师：车东、刘未鹏和余晟，他们慧眼识英雄，强烈向我们推荐了笑来老师的书与博客，可称为本书的“亲友团”；周筠老师的启发与指点，虽然时而严厉，也让人心服口服；还有编审老师郑兆昭老师的指导与协助；美术编辑：杨小勤、胡文佳、郑丹，杨小勤为这本书的封面选择的鹦鹉螺素材，背后有自己对时间与成长的理解和思考，文佳的版式协助，郑丹的漫画，一个都少不了。同事刘唯一和晓菲是我们的“智囊团”成员，对内容制作提出了不少好建议。还有热心的读者朋友们：麦兜归来、胖兔子粥粥、传奇、战隼……由衷感谢大家的关注与支持。

我的期盼——

有一次在例会中，周老师提到我们另外一本书的某个主题：“我的独立之路”，我想，这里也可引用这个词儿。笑来老师的经历其实讲的就是一个人的“独立之路”，文中有笑来老师的生活经验，而我们作为读者，阅读本书，“运用心智，获得解放”也是走向“独立之路”，是一种自我认知与自我实现的过程。期待与读者朋友们一路走来，坚持思考，获得心智的成熟，走向独立，走向自由。

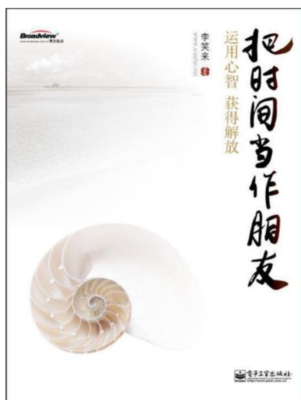
梁晶

博文视点策划编辑

2009年5月5日于武汉

版权信息

老牛读书　快乐生活



书名/把时间当作朋友

作者/李笑来

出版/电子工业出版社

2009年6月第1版　8月第3次印刷

开本：787×980　1/16　页码：

字数：152,204字　印数：14000 ～ 册

ISBN/978-7-121-08709-7

定价/32元

制作信息

排版制作/oxen（老老老牛）

制作时间/2010/9/11 22:00~9/15　23：58

Table of Contents

简介
关于《把时间当作朋友》电子版
前言
第0章　所有人的困境
第1章　心智的力量
第1节　了解心智的力量
第2节　心智力量的差异
第2章　开启自己的心智
第1节　何谓心智
第2节　起点
第3节　控制自己的大脑
第4节　控制自己的情绪
第5节　推迟满足感
第3章　通过管理自己与时间作朋友
第1节　精确感知时间
第2节　最好的工具：纸笔
第3节　开始记录时间开销
第4节　制作时间预算
第5节　使用列表减少失误
第6节　计划，还是不计划，是个问题
第4章　开拓我们的心智
第1节　获得知识的基本途径
第2节　摆脱经验的局限
第3节　提高自学能力
第4节　正确对待老师
第5节　通过改变态度改变自己的世界
第6节　耐心培养记忆力
第5章　小心所谓“成功学”
第1节　人人都能成功，你是否相信
第2节　成功的定义——“成功学”的核心缺陷
第3节　个案分析——“成功学”的方法缺陷
第4节　努力是应当的，无须强调
第5节　“我是独一无二的”——最浪费时间的错觉
第6节　留心成功者说的话
第7节　不要相信“运气”，更不要相信“机不可失，时不再来”
第8节　打造人脉不如打造自己
第9节　关于“成功学”的最后一点啰唆
第6章　更多思考
第1节　最节省时间的方法：学习
第2节　被误解了的效率
第3节　效率低下的根源：回避困难

第4节　提高效率的最有效方法：克服拖拉
第5节　把生活节奏调整得慢一点
第6节　做个不迟到的人
第7节　关于开源节流的几点建议
第8节　不要浪费时间去“证明自己”
第9节　最浪费时间的句型：“要是……就好了！”
第10节　自卑是浪费时间的罪魁祸首之一
第11节　时间不一定就是金钱
第12节　被低估了的今天
第7章　从此时此刻开始改变
第1节　万事皆可提前准备
第2节　提前准备的好处
第3节　成功的核心素质：耐心
第4节　越早醒悟越好
附录
索引
参考文献
补记
反侵权盗版声明
走向独立　走向自由/梁晶
如何唯美地阅读本书
编书者说
版权信息

Table of Contents

简介
关于《把时间当作朋友》电子版
前言
第0章　所有人的困境
第1章　心智的力量
第1节　了解心智的力量
第2节　心智力量的差异
第2章　开启自己的心智
第1节　何谓心智
第2节　起点
第3节　控制自己的大脑
第4节　控制自己的情绪
第5节　推迟满足感
第3章　通过管理自己与时间作朋友
第1节　精确感知时间
第2节　最好的工具：纸笔
第3节　开始记录时间开销
第4节　制作时间预算
第5节　使用列表减少失误
第6节　计划，还是不计划，是个问题
第4章　开拓我们的心智
第1节　获得知识的基本途径
第2节　摆脱经验的局限
第3节　提高自学能力
第4节　正确对待老师
第5节　通过改变态度改变自己的世界
第6节　耐心培养记忆力
第5章　小心所谓“成功学”
第1节　人人都能成功，你是否相信
第2节　成功的定义——“成功学”的核心缺陷
第3节　个案分析——“成功学”的方法缺陷
第4节　努力是应当的，无须强调
第5节　“我是独一无二的”——最浪费时间的错觉
第6节　留心成功者说的话
第7节　不要相信“运气”，更不要相信“机不可失，时不再来”
第8节　打造人脉不如打造自己
第9节　关于“成功学”的最后一点啰唆
第6章　更多思考
第1节　最节省时间的方法：学习
第2节　被误解了的效率
第3节　效率低下的根源：回避困难

第4节　提高效率的最有效方法：克服拖拉
第5节　把生活节奏调整得慢一点
第6节　做个不迟到的人
第7节　关于开源节流的几点建议
第8节　不要浪费时间去“证明自己”
第9节　最浪费时间的句型：“要是……就好了！”
第10节　自卑是浪费时间的罪魁祸首之一
第11节　时间不一定就是金钱
第12节　被低估了的今天
第7章　从此时此刻开始改变
第1节　万事皆可提前准备
第2节　提前准备的好处
第3节　成功的核心素质：耐心
第4节　越早醒悟越好
附录
索引
参考文献
补记
反侵权盗版声明
走向独立　走向自由/梁晶
如何唯美地阅读本书
编书者说
版权信息